

# Cozinha com pressa: receita de panela única, com poucos ingredientes

SEPTEMBER 27, 2020



Macarrão de comitiva (Foto: Divulgação/ Luna Garcia)

Pesquisador e chef sul-mato-grossense Paulo Machado não para quieto. Em processo de finalização, seu livro *Cozinha Pantaneira: Comitiva de Sabores*, com texto da jornalista Cristiana Couto, faz um mergulho nas raízes da cozinha pantaneira e apresenta ao leitor 65 receitas preparadas por ele e outros chefs do Centro-Oeste. São pratos doces e salgados, resultado de um processo que começou 15 anos atrás, quando, na volta de uma temporada de aprendizado na Europa, Paulo se debruçou sobre a culinária de sua terra.

Enquanto a obra não chega, a gente dá uma palhinha com a receita de macarrão de comitiva. "Conhecido também como macarrão pantaneiro, macarrão frito ou macarrão boiadeiro, é uma variação do arroz carreteiro. É um prato prático e adequado para as condições de uma comitiva, pois utiliza uma ou, no máximo, duas panelas", diz o chef.

### ***Macarrão de comitiva***

#### *Ingredientes*

100 g de carne-de-sol

2 dentes de alho picados

2 colheres (sopa) de óleo de milho, azeite de oliva ou banha

250 g de espaguete nº 8

Sal a gosto

Suco de uma laranja pera

Cheiro-verde picado a gosto

Coentro picado a gosto

#### *Modo de preparo*

Lamine a carne-de-sol e lave-a em água corrente abundante, para retirar o excesso de sal. Em uma panela alta, refogue o alho no óleo quente. Junte a carne picada, fritando-a até dourar. Acrescente o macarrão quebrado (em no mínimo três partes) e frite mais um pouco, até que as pontas adquirirem uma coloração esbranquiçada. Adicione o suco de laranja, para soltar o fundinho da panela, e a água quente até quase cobrir a mistura. Cozinhe em fogo médio com a panela aberta, mexendo de vez em quando para acomodar o macarrão, até que ele fique macio e a água seque. Sirva com o cheiro-verde

e o coentro.

<https://outline.com/eXzeeL>

**COPY**

 Annotations

· [Report a problem](#)

Outline is a free service for reading and annotating news articles. We remove the clutter so you can analyze and comment on the content. In today's climate of widespread misinformation, Outline empowers readers to verify the facts.

**[HOME](#) · [TERMS](#) · [PRIVACY](#) · [DMCA](#) · [CONTACT](#)**