

Receita Magra: Macarrão, só que abobrinha

Contributed by Grazi Meyer
 Wednesday, 24 July 2013
 Last Updated Wednesday, 24 July 2013

Para quem está querendo perder alguns quilinhos e não suporta aquelas dietas chatas, cheias de coisinhas verdes, carnes magras e nenhum sabor, vai aí - uma receita diferente e bem humorada

Receita magra: Macarrão, só que abobrinha.

Macarrão de Abobrinha

Neste inverno bipolar, resolvi fazer algo diferente testar minhas habilidades culinárias e desenvolver receitas que salvem meu dia a dia do peito de frango com alface.

E daí - que eu não tenho vida e tudo que eu faço compartilho nas redes sociais e as amigas da vida saudável e afins pediram pra jogar essas comidinhas na roda.

Tá numa fase de pouco carboidrato por motivo de fui uma vaca nos últimos meses e até leite condensado de colherinha tava comendo, então estou investindo neste tipo de culinária. E antes que alguém me pergunte que dieta é esta, respondo: a minha. Cada corpo funciona de um jeito, não dá pra saber se o que faz de mim uma pessoa mais esbelta vai funcionar para você, querida amiga.

Aquele esquema: procura um nutricionista, troca uma ideia, pega umas orientações bacanas e vai descobrindo como funciona melhor para o seu organismo sem cometer loucuras e sem correr o risco de ficar doente, com a pele ou o cabelo ruim, cara de sofrida e etcetera.

Isto posto, vamos à minha primeira receitinha: MACARRÃO, SÓ QUE ABOBRINHA!!!

As duas coisas que me fazem mais falta quando eu corto a alegria os carboidratos da vida são pão e macarrão. Estou numa busca obsessiva por uma maneira mágica de fazer um pão sem farinha que fique com avel. Já evoluiu - um bocadinho, mas ainda tenho muito a explorar, assim que descobrir a fórmula do amor, conto pra vocês. Já o macarrão, rolou bem.

Eu já tinha visto pela internet gente falando dessa pira de transformar a abobrinha em macarrão, mas nunca botei fé. Porque não tá querendo me enganar??? Num dia de desespero, resolvi tentar. Num que rolou? De primeira ficou quaaaaase incrível, daí lembrei umas técnicas culinárias que aprendi com a vó Dora e: Tcharam! Ficou de uma deliciosidade assustadora. Juro por deus que jamais imaginei que poderia ser tão bom.

Aqui vai (finalmente) a receita:

INGREDIENTES:

Uma abobrinha bem compridinha (Eu, no caso, usei uma comprida e gordinha pra fazer um prato e comi tudo e queria mais. Então pode ir com fé)

Uma pitadinha de sal

Azeite de oliva ou Ghee (Manteiga clarificada. Sou exótica. Sou indiana) - beeeeeem pouquinho

Seu molho preferido

Ricota ralada (Sou tão cachorra que ralo ricota pra fingir que é parmesão, pode jogar, mas fica bom)

COMO FAZ:

A senhora pega a sua abobrinha, lava bem bonitinha e rala no sentido do comprimento num ralador de legumes na parte mais grossinha. Presta atenção que tá fazendo um macarrão fake, tem que ficar compridinho, não vai ralar feito cenoura pra salada. Eu não usei o miolinho que tem as sementes, guardei e fiz uma sopa después (sou econômica). Depois de ralar, pega a abobrinha e coloca numa peneira com meia colherinha de café de sal e mistura. O sal vai ajudar a liberar a água da nossa amiga pequena abóbora - esta foi a técnica que incorporei ao processo, sem isso, a abobrinha solta um aguaceiro na hora de esquentar. E como sou reaproveiteira, coloquei um potinho embaixo da peneira e aproveitei a água que liberou pra usar na sopa. Dá uma meia horinha pra água se finar (ou mais, se tiver tempo sobrando) e tá quase pronta sua receitinha

Agora só aquecer o azeite ou a ghee e esquentar a abobrinha e servir com o molho que lhe parecer mais apetitoso.

Eu fiz com alho e manjericão. Ficou tão rico! Fritei tudo antes de colocar a abobrinha pra esquentar na panela.

E fiz com bolonhesa, sã³ que de frango. Porque eu nãŁo tenho limites quando o assunto Ą zoar receitas que jã existem. Foi meu preferido.

Grazi Meyer Ą atriz, humorista, blogueira e culinaria. Atualmente Ą responsãvel pela manutenãŁo do blog Ruiva, Magra e Rica.

Republicado de: <http://ruivamagraerica.com.br>