**Massa Riscada Vegetariana**

Ingredientes 4 pessoas

Tempo de preparação 30 minutos; tempo de confeção 30 minutos

0,3 Kg \_ Massa riscada\_ (poderá fazer com massa Penne)

0,050 Kg \_ 1 lata de milho (cozidas)

0,005 Kg \_ Coentros (5g)

0,4 Kg \_ Brócolos

0,150 Kg \_ Tomate pelado

 0,007 Kg \_ Sal grosso (7g)

0,002 Kg \_ Pimenta (2g)

0,15 Kg \_ Cogumelos de Paris

0,001 Kg \_ 2 dentes de alho

0,01 L \_ Azeite

0,5 Kg \_ Alface portuguesa(opcional)

0,08 Kg \_ Cebola

**Progressão da receita:**

Cozer a massa em água abundante com sal e um pouco de óleo, escorrer e reservar (não lavar).

Descongelar e cozer os brócolos, (reservar).

Abrir a lata de milho, lavar e deixar escorrer.

Retirar as grainhas ao tomate pelado e cortar em pequenos cubos.

Cortar os cogumelos de Paris em laminas finas.

Picar a cebola, os alhos, lavar e picar os coentros grosseiramente

Refogado em azeite a cebola picada, o alho picado, adicionar os cogumelos laminados, o tomate, e o milho.

Adicionar a massa riscada, com a ajuda de uma espátula, misturar todos os ingredientes. (opcional pode fazer com massa Penne, ou esparguete)

Verificar o tempero e adicionar os coentros picados grosseiramente.

Servir com uma salada de alface e cebola às rodelas finas. Temperar a gosto.