

Lista de compras

500 gramas de massa curta cozida al dente

Molho bechamel

50 gramas de manteiga

50 gramas de farinha de trigo peneirada

1/2 litro de leite integral

30 gramas de queijo parmesão ralado

Sal, pimenta e noz-moscada ralada a gosto

Molho alla rabiatta

3 colheres das de sopa de azeite

1 colher das de chá de alho picado

1 xícara das de chá de cebola cortada em cubos pequenos

150 gramas de pimentão vermelho cortado em cubos

150 gramas de cenoura ralada

1 sachê de caldo de legumes em pó 0%de gordura

1 lata de tomate pelado cortado em cubos

1 colher das de chá de pimenta dedo de moça, sem sementes

200 gramas de creme de leite (opcional)

1 receita de molho bechamel

1 colher das de sopa de farinha de trigo peneirada

20 ml de gin

Sal, noz moscada, cheiro verde e pimenta a gosto