

I'm not a bot



Molho de tomate com azeitona

Macarrão ao molho de azeitona é uma receita simples, econômica e deliciosa, perfeita para o dia a dia. Feito com poucos ingredientes, como macarrão, molho de tomate e azeitonas, esse prato é rápido de preparar e cheio de sabor. Um sabor mediterrâneo que conquistará os amigos e familiares. Ideal para quem busca uma refeição prática, acessível e irresistível! Para fazer essa delícia em casa, basta seguir nosso passo a passo logo aqui abaixo. Bom apetite!
1 Custo estimado: 1,57Euros/ (0,78€/porção)
frigideira panela faça tábua de corte
Para receber o Menu do Dia do Peitchef deverá introduzir o seu email.
Primeiro, corte as azeitonas pretas em rodéias.Refoque a cebola finamente e picada em uma frigideira com azeite, depois acrescente as azeitonas e deixe refogando por alguns minutos.Acrescente a polpa de tomate picada, uma pitada de sal e cozinhe por cerca de 15 minutos com a frigideira tampada. Mexa de vez em quando. (Se necessário, adicione um pouco da água do cozimento ao macarrão).Enquanto isso, cozinhe o macarrão em bastante água com sal.Quando o macarrão estiver cozido al dente, escorra-o e transfira-o para a frigideira com o molho de oliva.Mexa o macarrão rapidamente até que o molho de azeitona esteja bem misturado.O fusilli com molho de azeitona está pronto. Se quiser, pode acrescentar um fio de azeite de oliva antes de servir. Qual é o tempo de conservação do macarrão ao molho de azeitona?
Guarde-o no frio (geladeira) num recipiente hermético por até 2 dias. Qual tipo de macarrão para esse prato?
Recomendamos o uso de massas curtas, como fusilli, penne, rigatoni, mezze maniche ou caserecce. Quais azeitonas devem ser usadas para fazer o molho?
Recomendamos o uso de azeitonas pretas sem caroço de alta qualidade. Posso substituir a polpa de tomate por purê de tomate?
Você pode usar purê de tomate em vez de polpa, mas a polpa de tomate dá ao molho uma textura mais rústica e enriquece o prato com pedaços de tomate. Posso acrescentar queijo parmesão ralado ao macarrão com molho de azeitona?
Sim. Você pode acrescentar queijo parmesão ralado ao prato, mas, nesse caso, a receita deixará de ser vegana. Qual é a quantidade de cebola que devo usar no molho de azeitona?
A quantidade de cebola pode variar de acordo com o gosto pessoal. Recomendamos usar cerca de meia cebola pequena, finamente picada, como a quantidade ideal para essa receita. Posso preparar o molho de azeitona com antecedência?
O molho de azeitona pode ser preparado com antecedência e armazenado no frio (geladeira) por alguns dias. Se preferir, congele o molho.
1 Para o pré-preparo, descasque e pique finamente a cebola e o alho.
2 Lave e corte os tomates cereja ao meio e fatie as azeitonas em quatro partes, no sentido do comprimento.
3 Leve uma panela pequena ao fogo médio na menor boca do fogão.
4 Quando aquecer, resque com o azeite.
5 Em seguida, junte a cebola e o sal e refogue por três minutos, até dourar.
6 Adicione o alho e refogue por mais um minuto.
7 Junte o extrato de tomate e misture bem.
8 Depois, coloque o macarrão, os tomates, as azeitonas e a água.
9 Mexa bem, raspando o fundo da panela.
10 Adicione as folhas de manjeriço e tempere com a pimenta-do-reino a gosto.
11 Misture e, quando ferver, deixe cozinhar por cinco minutos.
12 Após os cinco minutos, tampe a panela e deixe cozinhar por mais dez minutos.
13 Sirva com parmesão ralado. É a receita da massa com molho de tomate e azeitona perfeita para re confortar o nosso estômago sem inchaço, desconforto ou dor. Finalmente um molho de tomate delicioso que podemos saborear sem culpas! Como podem ter visto no meu instagram, este ano a horta dos meus pais foi generosa na quantidade de tomates produzidos. O que deu para ser bastante criativa nas receitas, começando pelo stock que fiz de molho de tomate para congelar. Mas claro que também decidi fazer algumas receitas alternativas às tradicionais que pudesse desfrutar sem agravar os meus problemas digestivos. A começar pelos molhos de tomate para as famosas massas italianas e que já agora podemos também utilizar nas pizzas, gratinados e outros refogados... O que tem de especial? Nesta receita de massa com molho de tomate e azeitona quis fazer um molho alternativo mais simples e fácil de digerir, mas que fosse igualmente delicioso para acompanhar numa refeição. Substituí o alho e a cebola tão característicos nestas receitas mediterrânicas pela parte verde do alho francês, pois é melhor digerido principalmente por quem está na fase inicial da dieta fodmap. Não fica um sabor tão intenso, mas o alho francês é uma excelente adição. Escolhi adicionar as azeitonas e alcaparras porque vêm trazer todo este sabor mediterrânico ao molho e para quem as adora como eu, fica delicioso! Aliás esta combinação é perfeita, fazendo deste molho uma refeição completa quando adicionamos à massa. As azeitonas porque são ricas em gordura saudável, antioxidantes e vitaminas que fornecem energia e saciedade. Por outro lado, as alcaparras dão um sabor salgado natural ao molho e ajudam a estimular a digestão e assimilação dos nutrientes, bem como a regular os níveis de açúcar. Neste caso, optei por adicionar massa sem glúten de arroz e trigo sarraceno para que seja uma receita alternativa para quem sofre destas intolerâncias ou tem um sistema digestivo mais sensível. Mas podem fazer esta massa com molho de tomate e azeitona com uma massa normal, se preferirem. No final, pode-se usar as sobras deste molho para outras receitas como eu faço para recheiar as minhas bruschettas.
Massa com Molho de Tomate e Azeitona Fácil/ 30 minutos/ 2 pessoas [Low Fomap; Sem Glúten; Sem Lactose; Baixo em Frutose]
Ingredientes: (de preferência biológicos)
2 a 3 tomates médios frescos;
2 colheres de sopa de azeite;
1/2 alho francês pequeno (parte verde);
70g de azeitonas pretas ou verdes;
2 colheres de alcaparras;
1 colher de café de coentros em pó;
1 colher de café de ervas de provença em pó;
150g de massa penne sem glúten (ex. arroz e trigo sarraceno);
tomate cherry (opcional);
sal q.b.;
coentros ou manjeriço fresco (opcional).
Cortar o alho francês em rodéias. Retirar o caroço das azeitonas e picá-las finamente. Cortar o tomate em pedaços pequenos. Colocar um tacho em lume brando com o azeite. Adicionar o alho francês, deixando-o refogar ligeiramente. Temperar com os coentros e ervas de provença em pó. Num tacho à parte, cozer a massa em água quente e um pouco de sal. Depois da massa cozida, escorrer bem a água. Juntar o tomate ao alho francês e deixar refogar alguns minutos até estar completamente desfeito e cozido. Reduzir o tomate em puré com a ajuda da varinha mágica. Juntar de seguida as azeitonas e as alcaparras picadas. Deixar ao lume mais 2 a 3 minutos, mexendo sempre para não deixar queimar no fundo. Rectificar o tempero do molho caso seja necessário e retirar do lume. Servir a massa com o molho de tomate e azeitonas enquanto estão quente. Pode-se misturar os dois num mesmo tacho ou deixar cada pessoa servir-se da massa e o molho a seu gosto. Em cada prato polvilhar com coentros ou manjeriço fresco e alguns tomates cherry.
A minha sugestão: Porque não utilizar este molho de tomate e azeitona para recheiar as sandes para o almoço ou servir como topping de umas bruschettas (pão torrado)?
Notas:
1. Esta massa com molho de tomate e azeitona pode ser conservada no frigorífico e ser consumida até ao máximo de 2 dias.
2. Podem substituir a massa penne sem glúten por outra massa ao vosso gosto. Esta massa com molho de tomate e azeitona podem ser consumida durante a dieta Low FODMAP, desde que seja limitado a uma dose por refeição, pois o alho francês tem presente alguns polióis e fructanos que podem agravar os sintomas por acumulação.
Espero que gostem e fico a aguardar os vossos comentários e sugestões aqui nos comentários ou na página do Facebook. Visitem, comentem e façam gosto se acharam apetitosa esta receita!
E não se esqueçam de partilhar comigo no instagram a vossa foto quando experimentarem esta receita com o #nutrihealthyalex
Uma boa semana com muitas receitas deliciosas.
Nutri Healthy Alex
Em até 1x de R\$ 5,69 sem jurosCompre com o seu cartão Zaffari ou Bourbon e acumule pontos Molho de Tomate com Azeitona, da marca Heinz, em embalagem com 240 gramas. Ele combina a suculência dos tomates maduros com o sabor marcante das azeitonas, resultando em um molho encorpado e saboroso. Sua textura rica, com pedaços de tomate, proporciona uma experiência gastronômica que remete ao preparo caseiro. Este molho é ideal para aprimorar diversas receitas, como massas, pizzas, lasanhas, risotos, carnes assadas e legumes grelhados, adicionando um toque mediterrâneo aos pratos. A embalagem prática de 240 gramas em sachê facilita o uso e o armazenamento, sendo adequada tanto para refeições individuais quanto para preparos maiores. Com ele, é possível trazer praticidade e sofisticação às refeições cotidianas. Em sua porção de 60 gramas (3 colheres de sopa), contém 31 kcal, 5,8 gramas de carboidratos, 0,5 grama de proteínas e 218 miligramas de sódio. Para conservação do produto, é recomendado que seja mantido em local seco e fresco, longe da incidência de luz solar direta. Após aberto, manter refrigerado e consumir em até três dias.
INGREDIENTES: Tomate, açúcar invertivo, amido modificado, azeitona verde, azeitona preta, sal, cebola, salsa, alho, orégano, pimenta-do-reino, extrato de levedura, aroma natural* e acidulante ácido cítrico.
*Streptomyces viridochromogenes, Bacillus thuringiensis, Agrobacterium tumefaciens, Zea mays.ALERGICOS: Pode conter soja. Não contém glúten. Descubra o que outros clientes estão comprando!
1. Coloque em uma tigela o tomate com o seu caldo molho e esmague-o, com uma colher. Descasque a cebola, lave e fatie.
2. Coloque em uma panela o azeite de oliva, o tomate, a cebola, o açúcar, o alho, o vinho, o orégano, as azeitonas e o sal. Leve ao fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por 15 minutos ou até ficar encorpado. Retire do fogo e sirva a seguir.
Azeite 1/2 copo
Alho 2 dentes
Anchovas 3 filete
Alcaparras 2 colheres de sopa
Azeitonas pretas 100 g
Tomates 500 g
Manjeriço 3 colheres de sopa
Sal e pimenta q.b.
Aqueça o azeite numa caçarola. Refogue os dentes de alho esmagados e os filetes de anchova.Desfaça as anchovas com um garfo, junto as alcaparras e as azeitonas sem caroço e cortadas grosseiramente.Pique os tomates com a picadora ou a varinha mágica e junte-os à mistura anterior.Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando durante 15 minutos.Quando o molho estiver denso, desligue o lume e adicione o manjeriço picado. Este suço italiano é o acompanhamento ideal para massas al dente. Confira uma receita deliciosa de molho de tomate com azeitona para deixar suas massas ainda mais saborosas. Experimente e surpreenda-se com a combinação irresistível desses ingredientes!Em uma panela, aqueça um pouco de azeite de oliva em fogo médio.Adicione duas cebolas cortadas em pedaços pequenos e uma pitada de sal.Refoque as cebolas por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.Enquanto as cebolas cozinham, prepare os tomates: coloque-os em uma peneira para escorrer o suco e reserve.Coloque um pouco de água quente nas latas dos tomates para retirar o que sobrou e reserve essa água para utilizar no molho.Manipule os tomates, retirando as sementes e a peleAdicione os tomates coados na panela com as cebolas refogadas.Acrescente alho picado a gosto, folhas de louro frescas, tomilho, orégano, sal, pimenta-do-reino e, se desejar, pimenta calabresa.Adicione parte da água que foi reservada das latas dos tomates para ajustar a consistência do molho.Deixe o molho cozinhando em fogo médio por aproximadamente 15 minutos, com a panela tampada.Após esse tempo, verifique a consistência do molho e ajuste o tempero, se necessário.Se desejar, adicione folhas de manjeriço fresco ao final, mas evite se for armazenar o molho por um longo período.Para finalizar o molho com o macarrão, cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagemMisture o macarrão cozido com um pouco da água de cozimento, manteiga e o molho de tomate.Sirva o espagete com o molho de tomate e aproveite!Observação: Você pode congelar porções do molho de tomate para consumo posterior.Molho de Tomate com AzeitonaSe quiser ver outras receitas semelhantes a Molho de Tomate com Azeitona, pode visitar a categoria Receitas de molhos e acompanhamentos. Molho de pimenta batido com limão
Geleia de Bacon com Cebola
Molho de Laranja para Ave
Caldá de Morango com Pedaçoes Molho Para Forno
Assado Fatiado
Vinagrete de Pepino com Manga
Creme de cheddar para batata
Molho Delicioso para Peito de Peru
Molho com Iogurte Natural para Frango
Skip to content
Se você é fã de molhos saborosos e quer dar um toque especial às suas refeições, a receita de molho de tomate com azeitonas é uma ótima opção. Esse molho combina a acidez dos tomates com o sabor marcante das azeitonas, resultando em um acompanhamento versátil e cheio de sabor. Confira abaixo a lista de ingredientes e o passo a passo para preparar esse delicioso molho.
Ingredientes necessários para fazer o molho de tomate com azeitonas
500g de tomates maduros
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
100g de azeitonas verdes picadas
Sal e pimenta a gosto
Instruções passo a passo para preparar o molho delicioso
Comece preparando os tomates: faça um corte em forma de cruz na base de cada tomate e mergulhe-os em água fervente por alguns minutos. Retire e descasque os tomates, retire as sementes e pique a polpa. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Adicione os tomates picados à panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione as azeitonas verdes, tempere com sal e pimenta a gosto e cozinhe por mais 5 minutos. Se necessário, adicione um pouco de água para ajustar a consistência do molho. Pronto! Seu molho de tomate com azeitonas está pronto para ser servido.
Esse molho é ideal para acompanhar massas, pizzas, carnes e até mesmo como base para outras preparações. Experimente adicioná-lo a um frango assado ou a uma lasanha e surpreenda-se com o sabor único que ele proporciona. Aproveite e bom apetite!
Ingredientes
1 colher (sopa) de óleo ou azeite
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 xícara (chá) de extrato de tomate
1 xícara (chá) de água
1 xícara (chá) de azeitonas pretas e verdes sem caroço
fatadas
Sal, pimenta do reino e orégano a gosto
Tabela de conversão de medidas
Receitas em vídeo
Modo de preparo
Aqueça uma panela com o óleo e refogue a cebola e o alho por 5 minutos ou até dourar. Adicione o extrato de tomate e frite por 3 minutos. Acrescente a água, as azeitonas, sal, pimenta e orégano e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo. Deslique e sirva com uma massa de sua preferência. Se desejar, acrescente cubos de mussarela somente na hora de misturar ao macarrão e decore com folhas de manjeriço. Sirva em seguida.
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 minutos
2 xícaras (chá) de molho de tomate caseiro
2 dentes de alho
6 filés de anchova
1 colher (sopa) de alcaparra
¼ de xícara (chá) de azeitona preta sem caroço
1 colher (sopa) de azeite sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
Faça o pré-preparo: descasque e pique fino o alho; corte a azeitona em quatro pedaços; escorra a água das alcaparras. Leve uma panela pequena ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, adicione os filés de anchova, abaixo o fogo e refogue até desmanchar. Junte o alho picado, as azeitonas e mexa por mais 1 minuto apenas para perfumar. Adicione o molho de tomate e misture bem. Junte as alcaparras e deixe cozinhar por mais 2 minutos para o molho absorver os sabores dos ingredientes. Ajuste o sal e a pimenta e utilize a seguir. Se estiver usando o molho de tomate caseiro na versão congelada, ele vai direto do congelador para a panela!
Política de Privacidade
Termos de Uso
Editora Panelinha LTDA. © 2000