ESCONDIDINHO DE ABÓBORA E CARNE DE SOL

INGREDIENTES

1 abóbora japonesa média descascada e picada

1 cebola picada

6 dentes de alho picados

pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

1/2 kg carne de sol dessalgada, cozida e desfiada

azeite para refogar

tempero verde picado a gosto

requeijão cremoso ou catupiri a gosto

queijo parmesão ralado a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue no azeite metade do alho e da cebola até murchar

Acrescente a abóbora picada e tampe a panela para que cozinhe

De vez em quando, mexa a abóbora e vá pingando água se necessário, até virar um purê

Em outra panela, refogue no azeite a cebola e alho restantes

Acrescente a pimenta e temperos a gosto; reserve

Em potes ou em uma travessa única, inicie a montagem pela carne refogada

Por cima, coloque uma generosa camada de requeijão cremoso ou catupiri

Finalizando acrescente o purê de abóbora

Polvilhe queijo ralado e leve ao forno até que o queijo derreta por aproximadamente 15 minutos a 200

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11060-escondidinho-de-abobora-e-carne-de-sol.html