ABOBRINHA RECHEADA (SEM CARNE)

INGREDIENTES

1 abobrinha

1 cenoura média ralada

1 cebola média picada

alho poró picado (5 dedos do talo)

1 creme de leite

1/2 de lata de milho

queijo a gosto

tomate cereja a gosto

sal, pimenta e salsa a gosto

MODO DE PREPARO

Reparta a abobrinha em 2 no sentido horizontal.

Se necessário corte um pouco da "barriga" dela para ficar parada na forma

Retire o miolo da abobrinha, fure com um garfo e coloque ela assar de 200° C a 250° C enquanto prepare o recheio, para perder a água.

Para o recheio, refogue com um pouco de óleo o alho poró e a cebola.

Adicione a cenoura ralada, o milho e um pouco de água.

Depois se secar a água, coloque o creme de leite e misture bem.

Tempere com sal e pimenta.

Retire a abobrinha do forno e tire a água, se necessário seque com papel-toalha.

Adicione o recheio nas duas metades da abobrinha, pique rodinhas de tomate cereja e cubra com o queijo.

Asse de 200° C a 250° C por 30 minutos ou até a abobrinha estar mole (testar com garfo)

O miolo que foi retirado pode ser reaproveitado em omeletes, arroz, ou outra preparação.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13811-abobrinha-recheada-sem-carne.html