

ABÓBORA CAIPIRA

INGREDIENTES

1 abóbora moranga
3 dentes de alho
1 cebola picada
1 lata de molho de tomate (ou 8 tomates)
1 lata de creme de leite fresco
500 g de carne moída
1 colher de azeite

MODO DE PREPARO

Coloque a abóbora no forno ou no micro-ondas por mais ou menos 10 minutos ou até amolecer um pouco, de modo que seja possível cortar uma "tampa" de diâmetro de 10 cm na parte de cima.

Retire as sementes de dentro com uma colher.

Em uma panela, refogue o alho e cebola com azeite, acrescente a carne até dourar.

Depois acrescente o molho de tomate ou tomates batidos no liquidificador, espere ferver e acrescente os temperos gosto e por último o creme de leite.

Despeje toda essa preparação dentro da abóbora e leve ao forno 180° C, por mais ou menos 60 minutos ou até perceber que a abóbora amoleceu. Retire do forno e sirva em seguida!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/16505-abobora-caipira.html>