

CREME DE ABÓBORA COM FRANGO

INGREDIENTES

1/2 kg de abóbora verde cambotchan cortada em cubos

1 peito de frango desfiado

1/2 cebola cortada em cubos

2 dentes de alho picados

2 colheres de azeite para refogar o alho e a cebola

1/2 colher (sopa) de sal

100 ml de leite

orégano e pimenta-do-reino moída a gosto

MODO DE PREPARO

FRANGO DESFIADO:

Frango desfiado: Coloque o azeite em uma panela de pressão e refogue o alho e a cebola picados.

Junte o peito de frango cortado em cubos, orégano e o sal (se preferir adicione a pimenta).

Acrescente 300 ml de água ao frango.

Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo médio por aproximadamente 20 minutos após a panela pegar pressão.

Depois de cozido, escorra todo caldo que formou do frango e reserve em outra panela.

Tampe novamente a panela e sacuda-a por uns 10 segundos para desfiar o frango.

Dá pra desfiar também usando uma colher de pau mexendo intensamente o frango com panela apoiada e destampada.

Reserve o frango desfiado.

CREME DE ABÓBORA:

Creme de abóbora: Adicione ao caldo de frango que foi reservado e os cubos de abóbora.

Acerte o sal se necessário.

Cozinhe por 25 minutos com a panela tampada.

Desligue o fogo e com um amassador ou uma concha de feijão,

Amasse bem a abóbora até virar um purê.

Adicione 100 ml de leite e mexa para formar o creme.

Adicione o frango desfiado ao creme e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17388-creme-de-abobora-com-frango.html>