

# DOLMÁ DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

8 abobrinhas italiana média a grande

1 cebola média picada

400 g de carne moída

1 xícara de arroz cru

2 colheres (sopa) de massa de tomate

salsinha e cebolinha agusto

sal a gosto

1 tablete de caldo de galinha

2 colheres (sopa) de azeite

## MODO DE PREPARO

Com um instrumento próprio (foto) retire o miolo das abobrinhas como na foto.

Reserve o miolo das abobrinhas e utilize-o para a elaboração de outro prato, como refogada com ovos, por exemplo (neste prato que é da culinária armênia, nós não usaremos o milo das abobrinhas).

Em uma tigela acrescente a cebola picada, o arroz cru, a carne moída, a massa de tomate, o azeite, a cebolinha e salsinha e o sal a gosto e misture bem (este será o recheio dos nossos dolmás).

Coloque o recheio dentro das abobrinhas até que todas estejam recheadas.

Em uma panela coloque um fio de azeite e coloque delicadamente as abobrinhas (dolmás).

Acrescente 1 xícara de água fervendo com o tablete de caldo de galinha diluído e vá cozinhando em fogo baixo com a panela tampada até que esteja cozida - o que leva aproximadamente uns 30 minutos.

Vá controlando a água para que não seque.

Pode-se fazer também com berinjela e pimentão, bastando retirar o miolo da berinjela como fez com as abobrinhas e retirando as sementes do pimentão.

Come-se junto com uma boa coalhada (você encontrará em minhas receitas a receita da coalhada).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17669-dolma-de-abobrinha.html>