

ABOBRINHA RECHEADA – DOLMÁ

INGREDIENTES

8 abobrinhas italianas tamanho médio

600 g de carne moída

1 xícara de arroz cru

1 cebola média picada

1 lata pequena de massa de tomate

2 dentes de alho picados

salsinha e cebolinha agusto

sal e pimenta -do-reino a gosto

2 copos de água (para cozinhar)

MODO DE PREPARO

Com utensílio próprio, retire os miolos da abobrinha e reserve.

Em um tigela misture bem os outros ingredientes e meio copo de água e recheie as abobrinhas.

Coloque em uma panela de pressão em pé com o fundo das abobrinhas no fundo da panela.

Coloque a panela no fogo e quando começar a pressão, conte 10 a 12 minutos no máximo desligue e deixe sair a pressão sozinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17749-abobrinha-recheada-dolma.html>