

MACARRÃO DE ABOBRINHA COM MOLHO DE CARNE BOVINA

INGREDIENTES

500 g de carne bovina (lagarto, coxão mole, ou patinho), corte em cubos

1 cebola média cortada em filetes ou tiras

3 abobrinhas italianas

1 tomate sem pele e sem semente, cortado em cubos

2 dentes de alho, ralado

1 caldo de carne

1 colher de chá de manteiga light, para refogar a abobrinha

fio de azeite para fritar a carne

50 ml de água

castanhas (opcional)

manjerição

queijo ralado

temperinhos

MODO DE PREPARO

Frite a carne, depois adicione a cebola, um dente de alho ralado e deixe dourar.

Adicione o caldo de carne e misture bem.

Em seguida, adicione o tomate e mexa para misturar bem os ingredientes na panela.

Após isso, adicione 50 ml de água para cozinhar e penetrar os temperos.

Enquanto estiver preparando o molho de carne, lave bem as abobrinhas e, com um cortador de legumes, corte junto com as cascas em filetes bem finos ou espirais.

Depois use uma faca para cortar esses filetes de abobrinha como se fosse um macarrão italiano.

Aqueça uma frigideira antiaderente no fogão em fogo médio.

Quando estiver quente, coloque a manteiga e deixe derreter.

Depois adicione um dente de alho até dourar mas não pode deixar queimar, fique atento.

Coloque as tiras de abobrinhas na frigideira e baixe o fogo.

Mexa com o auxílio de um garfo, com delicadeza para não quebrar as tiras de abobrinha.

Desligue o molho de carne e reserve.

Coloque sal a gosto nas tiras de abobrinha e mexa bem para misturar.

Quando estiver ao dente desligue o fogo e reserve.

Escolha os pratos de sua preferência e coloque as tiras de abobrinha deixando um espaço no meio, adicione o

molho de carne nesse meio, pique umas castanhas por cima de cada prato.

Coloque pouco queijo ralado e enfeite com uma folha de manjerição e temperinhos a volta.

Agora é só degustar essa maravilha.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18367-macarrao-de-abobrinha-com-molho-de-carne-bovina.html>