ABÓBORA RECHEADA VEGANA

INGREDIENTES

1 abóbora

2 dentes de alho médios picados

1/2 cebola média picada

1 xícara (chá) de palmitos picados

1 xícara (chá) de tomates maduros picados

1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas

1/2 xícara (chá) de água

2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

1/3 xícara (chá) de leite de coco

1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado

sal

óleo

azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Retire a tampa de sua abóbora e reserve.

Retire também todas as sementes com o auxílio de uma colher, salpique sal e jogue um fio de azeite e passe por todo o interior da abóbora.

Cubra ela com papel-alumínio, tampe, disponha em uma assadeira e asse em forno médio preaquecido por 40 minutos ou até espetar o garfo e a abóbora estiver macia.

Enquanto a abóbora assa, prepare o recheio.

Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de óleo e adicione os dentes de alho picados, refogando até dar uma leve douradinha.

Acrescente a cebola e refogue novamente.

Adicione os palmitos picados, os tomates e as azeitonas e refogue até o tomate dar uma leve derretida. Tempere com sal a gosto e refogue mais um pouco.

Em 1/2 xícara de água, acrescente a aveia em flocos finos, misture e junte com os ingredientes da panela.

Adicione também o leite de coco.

Assim que começar a borbulhar, acrescente o cheiro-verde picado e desligue.

Retire a abóbora do forno e o papel-alumínio que está sobre ela.

Recheie o interior com a mistura da panela, tampe e deixe assar por mais 15 minutos.

Está pronto, é divino, bom demais.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19312-abobora-recheada-vegana.html