

# ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM COUVE E QUEIJO

## INGREDIENTES

1 abóbora pequena (500 g)

200 g de queijo tipo minas (ou o de sua preferência)

20 g de queijo ralado (parmesão ou mussarela)

1 maço de couve

1 colher (sopa) de azeite

1/2 cebola média picada

2 colheres de manteiga

1 colher (sobremesa) de alho

1 pitada de açafrão

1/2 xícara de leite

sal, salsa e orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

### MONTAGEM:

Montagem: Use um refratário de vidro, coloque um fio de azeite e adicione primeiro a couve refogada.

Adicione o queijo ralado, polvilho com um pouquinho de salsa e então adicione o purê de abóbora por cima.

Então, polvilhe com orégano e o queijo parmesão ou mussarela.

Leve ao forno convencional preaquecido por 10 a 15 minutos apenas para gratinar ou 4 minutos no microondas.

Sirva quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20750-escondidinho-de-abobora-com-couve-e-queijo.html>