

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, polvilhe 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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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