

ABOBRINHA FÁCIL DE FORNO

INGREDIENTES

3 ou 4 abobrinhas brasileiras, bem lavadas
2 tomates
1 cebola média
1 colher (chá) de pimenta calabresa
2 coheres (chá) de alho picado temperado
100 g de queijo parmesão ralado bem fino
1/2 copo (americano) de óleo de soja ou azeite

MODO DE PREPARO

Antes de começar a preparar, ligue o forno a 200º C.

Em um tabuleiro ou refratário, coloque o óleo.

Corte as abobrinhas em rodela não muito finas.

Corte os tomates em cubinhos bem pequenos e reserve.

Corte a cebola bem picadinha.

Misture o tomate picado, a cebola e o restante dos ingredientes, exceto o queijo parmesão e misture bem.

Coloque por cima das abobrinhas distribuindo bem.

Salpique generosamente o queijo parmesão por cima de tudo.

Leve ao forno por cerca de 40 minutos até que as abobrinhas cozinhem na própria água que soltarão.

Rende por mais de 2 dias.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23295-abobrinha-facil-de-forno.html>