

KIBE DE ABÓBORA (MULA MANCA)

INGREDIENTES

250 g de trigo para kibe

300 g de ricota (aproximadamente 1 embalagem)

1/2 abóbora cabotia (japonesa)

hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o trigo em uma assadeira e cubra com água fervendo (apenas o suficiente para hidratar o trigo).

Cozinhe a abóbora e faça um purê, misturando o azeite, sal, alho socado e pimenta.

Misture o trigo hidratado com o purê de abóbora.

Coloque bastante hortelã picada.

Misture a ricota com nozes picadas e tempere com sal e azeite a gosto.

Em uma assadeira, coloque metade da mistura do trigo com a abóbora.

Em seguida, recheie com a mistura da ricota e por fim o restante da mistura do trigo.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 180º C, por 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25796-kibe-de-abobora-mula-manca.html>