

ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM CURRY

INGREDIENTES

2 abobrinhas médias

3 colheres (sopa) de azeite

1/2 cebola roxa picada

1/2 tomate picado

salsinha a gosto

1 colher (sopa) de curry

1 colher de manteiga

1 colher (sopa) de orégano

1 pitada de açúcar

sal a gosto

noz moscada (opcional)

MODO DE PREPARO

Com o auxílio de um ralador, rale as abobrinhas na horizontal para formar lâminas finas, no sentido do comprimento.

Corte cada fatia em tiras bem finas, como um espaguete.

Coloque-as aos poucos em água fervente com sal e azeite e cozinhe rapidamente (cerca de 1 minuto) apenas para que amoleça levemente.

Escorra, transfira para água gelada (para interromper o cozimento) e reserve.

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola sem deixar dourar.

Acrescente o tomate e a salsinha e mexa por alguns instantes.

Em seguida, adicione a manteiga, o curry, o sal, o orégano, a pitada de açúcar e a noz-moscada.

Mexa até que todos os ingredientes estejam bem misturados.

Desligue o fogo, mas mantenha a frigideira no fogão ainda quente.

Adicione a abobrinha aos poucos e misture.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/26902-espaguete-de-abobrinha-com-curry.html>