

# PANQUECA DE CARNE DE SOL COM QUEIJO COALHO AO MOLHO DE ABÓBORA E GENGIBRE

## INGREDIENTES

### RECHEIO:

Recheio: 500 g de carne do sol  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 cebola média ralada  
3 dentes de alho triturados  
2 colheres de café de cominho  
2 colheres de café de colorau  
1 colher de sopa bem cheia de cebolinha  
1 colher de sopa bem cheia de coentro  
200 g de queijo coalho cortado em cubinhos

### MASSA:

Massa: 2 ovos  
200 ml de leite  
8 colheres de sopa bem cheias de farinha de trigo sem fermento  
1 colher de sopa de azeite  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
1 colher de chá de sal

### MOLHO:

Molho: 150 g de abóbora moranga descascada e em pedaços (a japonesa também funciona)  
2 dentes de alho triturados  
1 caixinha de creme de leite  
1 colher de sopa bem cheia de manjeriço fresco (só as folhinhas)  
1 colher de chá de gengibre fresco ralado  
1 colher de sopa bem cheia de manteiga  
1/2 colher de sopa de sal  
2 colheres de chá de açúcar

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio: Corte a carne sol em pedaços e leve ao fogo, em panela de pressão, com bastante água, pois isso economizará um bom tempo para dessalgar a carne.

Após uns 20 minutos de pressão, escorra e lave rapidamente para interromper o cozimento e esfriar o suficiente para você poder desfiá-la com as mãos.

Doure a cebola ralada e o alho na manteiga, acrescente a carne de sol desfiada, o cominho, o colorau e o queijo coalho, e deixe fritar por uns 5 minutos, enquanto mexe para não queimar.

Reserve.

### MASSA:

Massa: Bata todos os ingredientes, no liquidificador, por uns 2 minutos.

Em seguida, em uma frigideira antiaderente, sem óleo ou similar, frite a massa em quantidades suficientes para formar uma massa fininha.

A massa poderá ser “empilhada” enquanto você termina de fritar tudo para depois enrolar com o recheio.

Não dá para precisar os volumes, pois isso vai depender do tamanho dos utensílios que você tem.

O ideal, é que você faça umas 8 ou 9, pois é a quantidade de recheio que você vai ter.

Depois, coloque o recheio e enrole uma a uma.

### MOLHO:

Molho: Cozinhe a abóbora em uma panela com água suficiente para cobrir todos os pedaços.

O tempo vai variar conforme a fruta, mas deverá cozinhar até começar a se desmanchar.

Escorra, amasse com um garfo ou a mão mesmo e reserve.

Em uma panela, doure o alho na manteiga e acrescente aos poucos a abóbora cozida, o gengibre, o sal e o açúcar, acrescente aproximadamente 100 ml de água e deixe cozinhar por uns 3 minutos.

Em seguida, acrescente o manjeriço, deixe a mistura virar um creme “grosseiro”, deligue o fogo e acrescente o creme de leite.

Finalmente, acrescente o molho a panqueca conforme seu gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29044-panqueca-de-carne-de-sol-com-queijo-coalho-ao-molho-de-abobora-e-gengibre.html>