## ABOBRINHA RECHEADA COM VERDURAS

## **INGREDIENTES**

1 abobrinha

1 tomate pequeno picado

1/2 pimentão picado

1/2 cebola picada

alho picado

1 tablete de caldo de legumes

1 colher de chá de farinha de trigo

azeite de oliva extra virgem

sal

queijo ralado a gosto

## MODO DE PREPARO

Tire a ponta da abobrinha e corte-a verticalmente ao meio.

Retire parte da polpa da abobrinha deixando um espaço para recheá-la e separe a polpa.

Leve a casca para cozinhar por 3 minutos na água com sal (não deixar cozinhar muito).

Em uma frigideira coloque um fio de azeite de oliva e refogue o alho, a cebola, o pimentão, o tomate e a polpa da abobrinha picada.

Reserve deixando esfriar.

Bata um ovo à mão e acrescente o trigo, misturando bem.

Junte os ovos às verduras refogadas já frias.

Pegue as abobrinhas e coloque em um recipiente de vidro que possa ir ao forno.

Recheie as abobrinhas com o molho das verduras e jogue queijo ralado por cima.

Leve para gratinar por cerca de 10 minutos, tempo sugerido, leve em consideração o conhecimento que tens sobre a potência do seu forno.

Pode ser gratinado no forno micro-ondas.

© 2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29354-abobrinha-recheada-com-verduras.html