

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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