

# ABOBRINHA ITALIANA DIFERENTE

## INGREDIENTES

4 dentes de alho grandes e suculentos  
pimenta-do-reino preta  
3 abóboras italianas de médias para pequenas  
2 cenouras finas  
1 cebola média  
1 g curry  
2 tabletes de caldo de galinha caipira  
óleo de soja  
azeite extra virgem

## MODO DE PREPARO

Esmague o alho com casca e tudo e retire a casca antes de cortar.  
Corte as cenouras em cubos pequenos.  
Corte a cebola em cubos grande.  
Corte a abobrinha italiana em cubos bem grandes.  
Frite o alho junto com a cenoura, o caldo de galinha caipira e a pimenta-do-reino, com pouco óleo, em fogo médio até começar a grudar o fundo.  
Junte a abobrinha italiana, a cebola e o curry, em fogo baixo.  
Coloque um pouco de água, se necessário (10 ml).  
Cozinhe, mexendo poucas vezes, até amolecer a abobrinha italiana.  
O cozimento dura 15 minutos, em média.  
Coloque uma dose bem generosa de azeite.  
Quem gosta pode colocar um tomate ou pimentão amarelo e vermelho.  
Se for vegetariano, substitua o caldo de galinha por sal marinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29766-abobrinha-italiana-diferente.html>