

ABOBINHA 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>