

REFOGADO DE ABOBRINHA E CEBOLA

INGREDIENTES

1 abobrinha

1/2 cebola

1 colher de sopa de azeite

ervas a gosto (usei orégano e tomilho)

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Fatie a abobrinha bem fininha (eu usei um fatiador de batata).

Corte a cebola em rodela.

Coloque tudo em um refratário, tempere com as ervas, o azeite, sal e pimenta.

Cubra com plástico filme e leve ao micro-ondas por 2 minutos.

Após o tempo, retire o refratário, mexa bem, cubra com plástico filme e leve ao micro-ondas por mais 2 minutos.

Com esse tempo já é para a abobrinha ficar macia e todos os sabores se misturarem.

Retire o plástico filme e sirva morna ou gelada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30501-refogado-de-abobrinha-e-cebola.html>