

REFOGADO DE ABÓBORAS

INGREDIENTES

1 xícara de abobrinha picada

1 xícara de abóbora picada e levemente cozida

2 colheres de sopa de azeite

4 colheres de água

2 colheres sopa de cebola ralada

1 colher de sopa de alho amassado

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em fogo baixo, refogue a cebola no azeite até ficar macia.

Acrescente o alho e continue refogando até começar a dourar.

Então junte a abobrinha e a água.

Mexa bem e tampe a panela, deixe cozinhar por 1 minuto.

Abra a tampa, mexa novamente, feche a tampa e deixe cozinhar por mais 1 minuto.

Neste ponto a abobrinha já está macia.

Adicione então a abóbora picada e cozida (eu piquei bem e cozinhei em água com sal até ficar macia), mexa bem.

Continue cozinhando e mexendo por mais uns 2 minutos.

Neste momento, acerte o sal e a pimenta.

Ao servir, coloque 1 fio de azeite e algumas gotas de limão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30531-refogado-de-aboboras.html>