

# 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 de 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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