

ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM CREME DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

ESPAGUETE:

Espaguete: 2 abobrinhas médias

1 tomate italiano maduro e sem sementes picado em cubinhos

1/2 cebola média picada miudinha

Sal a gosto

CREME DE ESPINAFRE:

Creme de espinafre: 1/4 de cebola média picada miudinha

1 colher (sobremesa) rasa de margarina light ou becel

1 colher (sopa) rasa de farinha de trigo

1 xícara (chá) de folhas de espinafre cozido no vapor

1 xícara (chá) de leite desnatado ou sem lactose (para intolerantes)

Sal a gosto

Noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Para fazer o macarrão de abobrinha você precisará de um cortador julienne que é encontrado em feiras (cerca de 5,00 reais) ou lojas de comida japonesa.

Higienize os legumes, reserve.

Passe o cortador julienne por toda a abobrinha deixando apenas a parte com sementes.

Doure levemente a cebola com fios de água para não queimar ou margarina light.

Acrescente o tomate, refogue em fogo baixo por cerca de 2 minutos.

Junte a abobrinha e continue refogando em fogo baixo por 4 minutos (ela deve ficar ao dente).

Coloque o sal e reserve.

Para o creme refogue a cebola na margarina em fogo baixo.

Quando murchar e dar uma leve secadinha acrescente a farinha e deixe fritar a farinha, mexendo sempre em fogo baixíssimo (para não queimar) por 3 minutos exatos.

Junte o leite e mexa.

Transfira para o liquidificador com o espinafre e bata até virar um creme homogêneo.

Volte para a panela, acerte o sal e coloque a noz moscada.

Cozinhe em fogo baixo mexendo até engrossar.

Sirva o creme quente por cima do espagete de abobrinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31687-espagete-de-abobrinha-com-creme-de-espinafre.html>