

# CHARUTO DE REPOLHO (LIGHT)

## INGREDIENTES

1 repolho grande  
2 latas (grandes) de sardinha em molho de tomate  
2 cenouras (médias) raladas  
ervilhas congeladas a gosto  
1 pote (200 g) de requeijão light  
6 tomates tipo saladete  
1 sachê de molho de tomate quero 340 g  
1 caldo de galinha  
1 cebola picada  
azeite  
alho, sal, pimenta-do-reino e cheiro verde a gosto

## MODO DE PREPARO

### FOLHAS:

Folhas: Desfolhe o repolho com cuidado, tentando manter as folhas inteiras.

Lave as folhas em água corrente e reserve.

Dissolva um caldo de galinha numa panela cheia de água fervente e cozinhe as folhas de repolho até ficarem flexíveis.

Tire com uma escumadeira e reserve.

### RECHEIO:

Recheio: Abra as latas de sardinha e tire as espinhas com cuidado.

Leve as ervilhas ao micro-ondas, na função descongelar, por 30 segundos.

Amasse a sardinha com um garfo, junte a cenoura ralada, as ervilhas e misture devagar.

Adicione o requeijão light, o sal, a pimenta-do-reino e o cheiro verde.

Misture delicadamente e reserve.

### MONTAGEM:

Montagem: Em um prato, abra uma folha do repolho já cozida, coloque o recheio e enrole, evitando que o recheio vaze pelos possíveis rasgos das folhas.

Acomode os charutos numa forma de vidro ou alumínio que possa ir ao forno.

#### MOLHO DE TOMATE:

Molho de tomate: Aqueça duas colheres de sopa de azeite.

Adicione a cebola picada e aguarde até dourar.

Acrescente o alho picado.

Corte os tomates em pedaços pequenos e refogue-os.

Quando os tomates começarem a desmanchar, acrescente o molho de tomate até ficar na textura de sua preferência.

Tempere com o sal.

#### NO FORNO:

No forno: Preaqueça o forno a 180°C.

Despeje o molho de tomate preparado sobre os charutos na forma.

Leve ao forno por 15 minutos.

Sirva a seguir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32152-charuto-de-repolho-light.html>