

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA E ABÓBORA

INGREDIENTES

MOLHO DE CARNE MOÍDA:

Molho de carne moída: 500 g de carne moída

1 cebola média picada

1 sachê de molho de tomate pronto (340 g)

1 cubo ou sachê de caldo de costela, picanha ou carne

2 colheres de sopa de óleo ou azeite

1 colher de sopa de alho picado

cheiro verde ou ervas a gosto

sal e pimenta a gosto

PARA O CREME DE ABÓBORA:

Para o creme de abóbora: 750 g de abóbora japonesa picada

1/2 cebola média picada

125 g de creme de leite (meia caixinha)

1 sachê de caldo de legumes

2 colheres de sopa de azeite

2 folhas de louro

Água o suficiente

sal e pimenta a gosto

50 g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

MOLHO DE CARNE MOÍDA:

Molho de carne moída: Aqueça o óleo em uma panela.

Refogue a cebola e o alho.

Refogue a carne.

Junte o caldo de carne.

Junte o molho pronto de tomate.

Vá refogando aos poucos e juntando água se necessário. O molho deve ficar bem grosso (mais para seco).

No final, acrescente o cheiro verde, ajuste o sal e a pimenta.

Reserve.

PURÊ DE ABÓBORA:

Purê de Abóbora: Aqueça uma panela e junte 1 colher de sopa de azeite.

Refogue a cebola.

Acrescente a abóbora picada.

Junte o caldo de legumes e o louro.

Cubra com água (pouca), ajuste se necessário durante o cozimento.

Cozinhe até ficar macia, em torno de 15 minutos. Desligue o fogo.

Retire as folhas de louro.

Acrescente o restante da cebola picada.

Junte o creme de leite e 1 colher de azeite e mexa.

Amasse para formar o purê, com um amassador ou mesmo garfo.

Ajuste o sal e a pimenta e mexa novamente .

MONTAGEM E FINALIZAÇÃO:

Montagem e finalização: Unte uma forma marinex com azeite.

Espalhe uma camada fina de purê de abóbora.

Outra camada com todo o molho de carne moída.

Mais uma camada com todo o restante do purê de abóbora.

Espalhe o queijo ralado por cima e, se desejar, fio de azeite ou margarina por cima.

Leve ao forno preaquecido a 200°C por 10 minutos ou até gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33328-escondidinho-de-carne-moida-e-abobora.html>