

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 puré 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 200ºC 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>