

ABOBRINHA COM FRANGO DESFIADO

INGREDIENTES

RECHEIO:

Recheio: 1 peito de frango cozido (com 1 tablete de caldo de frango e 2 copos de água) e desfiado bem fininho
4 colheres de sopa de azeite
3 dentes de alho
1 cebola média picada
1 colher (sopa) de folhas de manjerona fresca picadinhas
2 colheres (sopa) de salsa picada bem fininha
sal a gosto
pimenta moída a gosto
1 pote de cream cheese (250 g)
4 colheres de sopa de requeijão

ABOBRINHAS:

Abobrinhas: 6 abobrinhas tipo italiana de porte médio, lavadas e cortadas ao meio sem a polpa (semente)
Fondor

COBERTURA:

Cobertura: 4 tomates picados em cubos sem semente e sem pele
3 dentes de alho
4 colheres de sopa de azeite
folhas grandes de manjericoão
100 g de mussarela ralada

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio: Doure o alho e acrescente a cebola no azeite.
Acrescente o frango, dê uma refogada e acrescente a manjerona, a salsa e o cream cheese.
Apague o fogo e acrescente o requeijão misturando bem.
Polvilhe um pouco de Fondor em cada abobrinha.

COBERTURA:

Cobertura: Frite o alho no azeite, até dourar e coloque os tomates somente para darem um breve fritada, mas sem amolecer os cubos.

MONTAGEM:

Montagem: Recheie cada metade das abobrinhas com o frango.

Coloque uma colher de sobremesa do tomate refogado, um punhado da mussarela e finalize com o manjericão.

Coloque as abobrinhas em uma assadeira , cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por 30 minutos para deixar a abobrinha al dente. Não é necessário colocar água pois a própria abobrinha já solta água.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33343-abobrinha-com-frango-desfiado.html>