

ABOBRINHA COM ATUM

INGREDIENTES

3 ou 4 abobrinhas
1 lata de atum light (com água)
1 palmito
1/2 tomate
2 colheres de requeijão light
Provolone para polvilhar
Sal, pimenta e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Corte ao meio as abobrinhas, de forma que fiquem compridas.
Cozinhe no vapor por uns 15 minutos (ou até que fiquem macias).
Cozidas, retire o miolo com a ajuda de uma colher.
O recheio será feito com a mistura do atum, tomate e palmito picados e o requeijão.
Prove e veja se o gosto agrada.
Adicione sal e pimenta a gosto e misture mais.
Por fim, recheie as abobrinhas e polvilhe provolone e orégano a gosto.
Leve ao forno bem quente por cerca de 20 minutos.
Sirva com um rabisco de azeite.
Vai bem com um bom vinho tinto.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33382-abobrinha-com-atum.html>