

ESTROGONOFE DE ABÓBORA RÁPIDO E FÁCIL

INGREDIENTES

1 abóbora (japonesa/ capotiã)
1 caixinha de creme de leite 200 g
1 xícara de água
1/2 maço de coentro
1 cebola média
4 dentes de alho grandes
1 pitada de tempero baiano
5 colheres de (sopa) de azeite extra virgem
sal

MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em cubos sem a semente e com a casca.

Pré cozinhe em água com uma pitada de sal por 10 minutos.

Espete com o garfo, o garfo entrou com um pouco de dificuldade está bom, escorra a água, tire a casca e reserve.

Em uma panela, coloque 5 colheres de (sopa) de azeite, refogue a cebola cortada em cubos juntamente com o alho.

Acrescente a abóbora, o tempero baiano, o coentro picado, o creme de leite, a xícara de água e a pitada de sal.

Sempre mexendo, deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos ou até amolecer a abóbora e notar que o caldo ficou grosso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34230-estrogonofe-de-abobora-rapido-e-facil.html>