

ABOBRINHA GRATINADA COM FRANGO E ESPINAFRE

INGREDIENTES

3 abobrinhas verdes cortadas em fatias não muito finas

600 g de frango cortado em cubinhos, não muito pequenos

1 maço de espinafre limpo e picado

2 cebolas

6 dentes de alho grandes socados

100 ml de molho de tomate

10 azeitonas verdes picadas

1 tomate grande picado em cubinhos

1 caldo de bacon

1 sachê de Sazón amarelo

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Salsa e cebolinha o quanto desejar

3 colheres de sopa de óleo ou azeite

30 g de queijo parmesão ralado grosso

Lascas de queijo minas, ou se preferir, mussarela para cobrir os ingredientes e gratinar

MODO DE PREPARO

Pique uma cebola em cubinhos miúdos e reserve. Pique a outra cebola em lâminas finas e também reserve, mas separada.

Aqueça o óleo, coloque a cebola em cubinhos.

Quando estiver transparente acrescente metade do alho e mexa até ficar dourado.

Coloque o frango e caldo de bacon, deixando corar bem, mexendo para não grudar ou queimar, pingando água quando necessário, até que fique macio, mas sem formar caldo. Deixe esfriar e desfie o frango.

Refogue o alho restante, coloque o frango e as azeitonas, mexa algumas vezes, incorpore o molho de tomate e deixe ferver.

Coloque o espinafre, tampe a panela para murchar um pouco, o suficiente para agregar ao frango. Acrescente o Sazón, prove o sal e corrija se necessário.

Por último, coloque a cebola em lâminas e o queijo parmesão, reservando 2 colheres de sopa, e mexa bem, em seguida desligue o fogo. Não é para cozinhar e não pode ter caldo.

Em uma assadeira untada com um fio de azeite, arrume as abobrinhas ,cruas mesmo, formando uma camada.

Coloque sal e pimenta a gosto.

Deite o frango com espinafre e cubra com o queijo minas, ou se preferir, a mussarela, e por cima polvilhe o

parmesão restante.

Leve ao forno preaquecido a 210°C, por 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/35732-abobrinha-gratinada-com-frango-e-espinafre.html>