

ABÓBORA COM CARNE E COUVE

INGREDIENTES

1 abóbora-japonesa sem sementes
500 g de contrafilé cortado em cubos
1 colher de sal e temperos
3 colheres de azeite de oliva
1/2 cebola média cortada em quadradinhos
1 tomate médio sem pele e sem semente em cubos
1 lata de cerveja (350 ml)
1/2 maço de couve em tiras finas
1 lata de creme de leite

MODO DE PREPARO

Em uma assadeira média coloque a abóbora e cubra com papel-alumínio.

Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por aproximadamente 45 minutos ou até que enfiando uma faca a polpa esteja macia.

Tempere a carne com o sal e os temperos.

Em uma panela média, aqueça o azeite em fogo alto e refogue a cebola, a carne e o tomate por 8 minutos ou até desmanchar o tomate.

Refogue com a cerveja e cozinhe por 10 minutos ou até reduzir o líquido pela metade.

Junte a couve e o creme de leite e deixe por mais 6 minutos ou até levantar fervura.

Disponha no interior da abóbora e sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36493-abobora-com-carne-e-couve.html>