

PURÊ DE ABÓBORA SHI&EDY

INGREDIENTES

900 g de abóbora

1 colher de chá de manteiga

250 ml de leite

sal a gosto

1 xícara de água

2 colheres de óleo

4 tomates grandes sem casca

1 cebola

1 pimentão

1/2 kg de carne moída

3 folhas de hortelã picadas bem finas

coentro a gosto

uma pitada de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora em fogo baixo por 10 minutos, aumente o fogo assim que ela estiver mole.

Em uma vasilha amasse-a bem, até pegar um ponto de massa.

Coloque em uma panela uma colher de óleo e todos os temperos.

Deixe o tempero dourar e ponha a manteiga e em seguida a abóbora.

Mexa bem para a abóbora pegar o tempero.

Vá adicionando o leite pausadamente mexendo sem parar.

Terminado esse processo, retire a abóbora do fogo.

Arrume a abóbora numa vasilha de sua preferência.

Em uma panela coloque uma colher de óleo, temperos, cebola, pimentão, tomate e a carne moída.

Refogue esses ingredientes, mexendo bastante e adicione água.

Cozinhe por uns 7 minutos, depois de cozido aguarde uns 5 minutos esfriando.

Vire o molho em cima do purê e enfeite com duas folhinhas de hortelã.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39641-pure-de-abobora-shiedy.html>