

# 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>