

# SABOROSA ABOBRINHA RECHEADA

## INGREDIENTES

500 g de carne moída  
molho inglês a gosto  
2 abobrinhas grandes  
1 cebola picada  
2 dentes de alho  
1 colher de sopa de margarina  
pimenta-do-reino a gosto  
2 tomates picados  
1 tablete de caldo de carne esfarelado  
coentro  
queijo parmesão ralado a gosto  
100 g queijo mussarela

## MODO DE PREPARO

Coloque o molho inglês na carne moída crua, misture e reserve.

Prepare a abobrinha, corte-as no sentido do comprimento e leve ao forno micro-ondas em um recipiente com tampa próprio para uso neste forno por 7 minutos.

Deixe esfriar um pouco e tire cuidadosamente a polpa, reserve.

Prepare o recheio, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho.

Adicione a carne moída e a pimenta-do-reino, frite.

Acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha, o tablete de caldo esfarelado e um pouquinho de água (1/2 xícara), somente para que não grude na panela e dissolva o tablete. Misture e deixe apurar (se achar necessário coloque mais um pouquinho de água).

Por último, salpique o coentro.

Em um refratário acomode as abobrinhas, dentro delas salpique parmesão ralado, coloque o recheio, cubra com mussarela e mais parmesão ralado.

Leve em forno preaquecido por volta de 180°C para gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39751-saborosa-abobrinha-recheada.html>