

CONSERVA DE ABOBRINHA NO FORNO

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias, picadas bem pequenos e com casca
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 1 pimentão verde
- 150 grs. de azeitonas fatiadas, pode ser preta ou verde
- 100 grs. de passas escuras sem semente
- 2 cebolas grandes picadas
- 3 dentes de alho em lâminas
- 1 xícara de chá de amendoim sem casca e torrado
- 1 colher de sopa de gengibre cortado em pedaços bem pequenos
- Sal a gosto
- 4 colheres (sopa) vinagre balsâmico ou normal
- 4 colheres (sopa) de shoyu
- 1 xícara de (chá) de azeite

MODO DE PREPARO

Lave bem as abobrinhas, pique em quadradinhos com casca e coloque em uma tigela, acrescente os pimentões lavados e picados (se tiver apenas um dos pimentões) também fica muito bom.

Acrescente o alho a cebola, a azeitona, as passas, o amendoim e a gengibre, coloque o sal, tomando cuidado pois o shoyu já tem sal. Tempere tudo.

Aqueça o forno a 180°C por cerca 10 minutos.

Unte um refratário ou forma grande com óleo, coloque esta mistura e espalhe bem. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por cerca de 50 minutos, mexendo umas duas vezes (retire o papel alumínio e mexa, coloque o papel de volta).

Após este tempo, retire o papel alumínio e deixe por 1/2 hora no forno, mexendo de vez em quando, até ficar bem moreninho.

Espere esfriar, se preferir regue com mais azeite e pode colocar orégano por cima.

Guarde na geladeira em recipiente tampado. Dura por volta de uns 30 dias, talvez pouco menos.

Sirva com salada verde, ou com torrada, pode ser servido também em churrasco, com o que sobrar pode transformar em base para macarronada, fica divino.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42718-conserva-de-abobrinha-no-forno.html>