

CUSCUZ DE ABOBRINHA COM SARDINHA OU ATUM

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas caipiras de tamanho médio
- 1 lata de sardinha ou atum (com o óleo da lata)
- 2 tomates
- 1 cebola média
- 1 ovo cozido
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- 1 xícara de cheiro verde
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2/3 de uma xícara de azeite de oliva
- 1 prato de sobremesa farto de farinha de milho coada
- 1 prato de sobremesa farto de farinha de mandioca coada

MODO DE PREPARO

Lave e raspe as abobrinhas não retirando toda sua casca e depois pique em pedaços bem pequenos deixando fora a parte da semente;

Cozinhe o ovo de galinha descasque e reserve;

Aqueça o azeite e frite o alho amassado e picado, a cebola picada em pedaços pequenos e deixe dourar;

Acrescente a abobrinha para refogar até ela ficar ao dente (lembre que os pedaços tem que ser bem pequenos);

Pique um dos tomates em pedaços miúdos e o outro, corte em fatias redondas e bem finas . O de pedaços miúdos refogue com a abobrinha e o que foi cortado em fatias, reserve;

Acrescente o sal, a pimenta, o cheiro verde, limpe a sardinha, triture e acrescente para refogar junto com a abobrinha, não esquecendo de acrescentar também o óleo da lata;

Acrescente as farinhas aos poucos mexendo com uma colher de pau até a massa desgrudar do fundo da panela;

Pegue uma assadeira com buraco no meio e enfeite o fundo e as laterais que ficarão expostas com fatias de tomates e ovos, Acrescente a massa do cuscuz ainda quente, aperte a massa com um pano limpo para compactar a massa na assadeira e leve pra geladeira.

após gelar vire em um prato e sirva como petisco ou acompanhamento de outros pratos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43926-cuscuz-de-abobrinha-com-sardinha-ou-atum.html>