

# 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>