

ABÓBORA COM CARNE E COLVE

INGREDIENTES

1 abóbora-japonesa (sem semente)
500 g de contrafilé cortado em cubos
1 colher (chá) sal
azeite de oliva
1/2 cebola cortada em quadradinhos
1 tomate médio (sem pele e sementes) em cubos
1 lata de cerveja (350 ml)
1/2 maço de couve (em tiras finas)
1 lata de creme de leite
2 sachês de sazon vermelho

MODO DE PREPARO

Em uma assadeira média, coloque a abóbora-japonesa, sem sementes, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 °C), pré-aquecido, por aproximadamente por 45 minutos, ou até que enfiando uma faca, a polpa esteja macia.

Polvilhe 2 sachês de sazon vermelho e com 1 colher (chá) de sal.

Em uma panela média, aqueça 3 colheres (sopa) de azeite de oliva em fogo alto e refogue meia cebola média cortada em quadradinhos, a carne e 1 tomate médio, sem pele e sem sementes, em cubos, por 8 minutos, ou até desmanchar o tomate. Refogue com 1 lata de cerveja (350 ml) e cozinhe por 10 minutos, ou até reduzir o líquido pela metade. Junte meio maço de couve, em tiras finas e 1 lata de creme de leite, e deixe por mais 6 minutos, ou até levantar fervura.

Coloque tudo no interior da abóbora e sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48417-abobora-com-carne-e-colve.html>