

JILÓ RECHEADO SUPER SIMPLES

INGREDIENTES

500 g carne moída

1 cebola média cortada em cubos pequenos

Alho e sal

2 tomates cortados em cubos pequenos

Temperos verdes a vontade

1/2 lata milho verde

8 jilós de médio a grande

Colorau a gosto

MODO DE PREPARO

Corte os jilós ao meio certinho no sentido do comprimento, de forma que fique como uma pequena barca.

Com o auxílio de uma colher retire toda a poupa do jiló, até ficar somente a casca, coloque em uma panela os jilós cortados ao meio, tampados pela água e com um pouco de sal, deixe cozinhar por uns 15 minutos. Retire do fogo escorra e reserve os jilós.

Agora aqueça numa panela óleo, alho e sal e colorau, quando dourar jogue a carne moída dentro e mexa até a carne fritar.

Quando a carne fritar adicione a cebola de cabeça, tomate , milho e o tempero verde, tampe e deixe cozinhar mexendo de vez em quando.

Desligue o fogo antes do tomate se desmanchar por inteiro. Agora vamos a fase se montagem do prato, escolha um prato raso ou uma forma, coloque os meios jilós lado a lado e depois encha-os com o molho da carne moída, depois pode levá-los ao forno ou micro-ondas. Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53052-jilo-recheado-super-simples.html>