ABÓBORA MORANGA RECHEADA COM CARNE SECA FEITA NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

RECHEIO:

Recheio:2 colher de sopa de azeite

2 cebola picadas

3 dentes de alho

1 kg de carne seca desfiada e dessalgada

3 tomates picados sem casca e sem sementes

2 xícara de chá de requeijão

1 caldo knorr de carne

salsinha, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Lave a abobora moranga.

Depois abra uma tampa na parte de cima da moranga.

Após retirar a tampa tire toda a semente da moranga.

Envolva toda a abóbora moranga inclusive a tampa com papel filme ou plástico filme de pvc.

Leve ao forno por 20 minutos (a moranga vai cozinhar na sua própria água, então não precisa colocar água).

Após os 20 minutos estará cozida a abóbora.

Após retirar do micro-ondas retire o papel filme, cuidado para não se queimar, vai sair vapor quente.

Vire a abóbora de cabeça para baixo para escorrer toda a água.

Enquanto isso vamos ao recheio:

Em uma panela media coloque o azeite e o alho, dê uma dourada, coloque a cebola até começar sair água.

Acrescente a carne seca desfiada e dessalgada, misture e coloque o tomate e o caldo knorr.

Retire 4 colheres de sopa da moranga e misture com o recheio, após tudo refogado coloque a gosto salsinha, sal e pimenta.

Espalhe todo o requeijão por dentro da abóbora moranga no fundo e nas beiradas acrescentar o recheio até na borda.

Leve ao forno por 5 minutos, apenas para aquecer, caso esteja frio.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53783-abobora-moranga-recheada-com-carne-seca-feita-no-micro-ond

as.html