CARNE DE SOL NA ABÓBORA

INGREDIENTES

1 abóbora grande (tipo Halloween)

1 kg de carne de sol

1 cebola média picada

4 dentes de alho picados em rodelas finas

4 tomates sem pele e sem semente, picados

1 colher das de sopa rasa de páprica picante

150 ml de polpa de tomate

1 copo de requeijão cremoso

1 lata de creme de leite

150 g de manteiga

1 colher das de chá de pimenta calabresa desidratada

1 maço de cebolinha

1 maço de salsinha

1 a 2 colheres das de sopa de maizena

MODO DE PREPARO

Dessalgue e cozinhe a carne de sol: corte a carne de sol em pedaços e coloque de molho em água fria por 1 hora.

Troque a água e coloque no fogo até ferver. Jogue a água fora, ponha em água fervente na panela de pressão e deixe cozinhar por quarenta minutos.

Após esfriar, retire toda a capa de gordura da carne e despreze. Desfie a carne e reserve.

Retire o tampo central e as sementes da abóbora, coloquea-a numa forma, encha com água fervente e leve ao forno por 1 hora.

Retire a abóbora do forno e remova da mesma parte de sua polpa, deixando espessura suficiente na casca da abóbora para que ela funcione como uma vasilha. Se não tiver suficientemente cozida, coloque a polpa para terminar o cozimento em uma panela com água fervente. Após cozida, amasse e reserve a polpa da abóbora. Passe manteiga na casca da abóbora e volte para o forno (210°C), para corar. Reserve.

Coloque uma panela grande no fogo, derreta nela a manteiga e acrescente a cebola picada e deixe refogar por uns 5 minutos. Acrescente o alho , o tomate e 150 ml de água e a polpa de tomate. Refogue até o tomate dissolver-se parcialmente.

Acrescente a carne de sol desfiada, a polpa da abóbora, a pimenta calabresa e a páprica picante e mexa enquanto cozinha, por uns quinze a 20 minutos.

Não deixe secar nem ficar aguada, tem que ser um creme firme.

Prove o sal, se tiver pouco, acrescente um pouco do caldo do cozimento da carne ou sal mesmo até ficar no ponto que você gosta.

Acrescente o requeijão cremoso. Se tiver com muito caldo, acrescente 1 a 2 colheres das de sopa de maizena misturadas em um pouco de água e deixe cozinhar um pouco.

Acrescente o creme de leite e mexa até levantar fervura de novo.

Desligue o fogo, acrescente a cebolinha e a salsa, mexendo bem, deixando um pouquinho para decorar.

Recheie a abóbora, enfeite com o resto da cebolinha e da salsa e sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54731-carne-de-sol-na-abobora.html