MARIA IZABEL COM ABOBRINHA REFOGADA

INGREDIENTES

ARROZ:

Arroz:4 copos de arroz de boa qualidade

1/2 copo de azeite

2 pimentas de cheiro sem semente

400 g de carne de sol

Cebola, alho - o quanto desejar

ABOBRINHA:

Abobrinha:3 unidades de abobrinha picadas em quadradinhos

1 cebola pequena

1 tomate pequeno

Sal para temperar ou tempero pronto

MODO DE PREPARO

ARROZ:

Arroz:Refogue a carne no azeite junto com a cebola e alho picados até que a carne fique aparentemente frita, adicione o arroz, a pimenta de cheiro e o tomate bem picado e refogue mais um pouco.

Adicione água o suficiente para o cozimento e deixe a panela tampada até que o arroz esteja macio e soltinho.

ABOBRINHA:

Abobrinha:Pique as abobrinhas em quadrados pequenos, junte o tomate, a cebola, o sal temperado (em pequena quantidade) e coloque para refogar no azeite até que a abobrinha esteja macia.

Na hora de arrumar os pratos, enfeite com cheiro verde a gosto e pimenta dedo-de-moça.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54803-maria-izabel-com-abobrinha-refogada.html