

MORANGA NORDESTINA

INGREDIENTES

1 moranga (jirimum, abóbora) média
600 g de carne de sol
1 tomate maduro
1 cebola seca grande
metade de um pimentão
coentro (ou salsa dependendo da preferência) e cebolinha verde
pimenta-do-reino
azeite de oliva extra-virgem
1 caixinha de creme de leite light (ou o normal)
1 requeijão light (ou normal)

MODO DE PREPARO

Lave a moranga com detergente ou sabão neutro.

Abra uma tampa na distância de mais ou menos 4 dedos do talo.

Retire as sementes e os talos que estão junto com as sementes.

Leve a moranga ao forno de micro-ondas por 35 minutos na potência alta, para o seu cozimento.

Reserve (ou no forno comum por 1 hora e 20 minutos).

Coloque a carne de sol com água para ferver e retirar o sal (se a carne for muito salgada repita o processo mais duas vezes) escorra a carne de sol e depois de fria desfie (ou corte em pedaços bem pequenos).

Pegue uma panela média e coloque o azeite, quando quente coloque a cebola picada e um alho amassado, refogue, aos poucos coloque o tomate picado e o pimentão, deixe cozinhar um pouco em fogo baixo (se a turma não gostar de verdura, passe essas verduras depois de refogadas no liquidificador, fica um creme bom).

Coloque a carne de sol para refogar no azeite e tempere com a pimenta-do-reino a gosto, depois misture com o creme das verduras e uma caixa de creme de leite deixe ferver um pouco.

Retire um pouco das laterais da moranga, amasse com um garfo e misture com a carne.

Passe o requeijão nas laterais da moranga e que sobrar misture na carne.

Preencha a moranga com a carne de sol, tampe e leve ao forno por 15 minutos ou no micro-ondas por 3 minutos potência alta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56044-moranga-nordestina.html>