

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA E CARNE DE SOL

INGREDIENTES

1 abóbora japonesa média descascada e picada
1 cebola picada
6 dentes de alho picados
pimenta-do-reino a gosto
sal a gosto
1/2 kg carne de sol dessalgada, cozida e desfiada
azeite para refogar
tempero verde picado a gosto
requeijão cremoso ou catupiri a gosto
queijo parmesão ralado a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue no azeite metade do alho e da cebola até murchar
Acrescente a abóbora picada e tampe a panela para que cozinhe
De vez em quando, mexa a abóbora e vá pingando água se necessário, até virar um purê
Em outra panela, refogue no azeite a cebola e alho restantes
Acrescente a pimenta e temperos a gosto; reserve
Em potes ou em uma travessa única, inicie a montagem pela carne refogada
Por cima, coloque uma generosa camada de requeijão cremoso ou catupiri
Finalizando acrescente o purê de abóbora
Polvilhe queijo ralado e leve ao forno até que o queijo derreta por aproximadamente 15 minutos a 200

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/11060-escondidinho-de-abobora-e-carne-de-sol.html>