

# ABÓBORA RECHEADA DA NEIDE, A RECEITA MAIS GOSTOSA DO MUNDO!

## INGREDIENTES

1 abóbora moranga pequena inteira

1 cebola média

4 dentes de alho

3 tomates pequenos

1 pimentão vermelho pequeno

1 pimentão amarelo pequeno

2 batatas pequenas

1 punhado de uvas passas

1/2 pacote de extrato de tomate

Azeite

Sal

Curry

Temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

Comece descascando e picando a cebola e o alho, coloque-os na panela com o azeite e em fogo baixo deixe a cebola murchar.

Adicione as uvas passas ao refogado.

Pique todos os outros legumes com exceção da abóbora e acrescente-os no refogado, adicione água aos poucos e deixe cozinar até que a batata fique macia.

Tire a ‘tampa’ da abóbora com ajuda de uma faca e em seguida remova as sementes. (Clique aqui para ver uma receita com as sementes).

Passe azeite ao redor da abóbora (na casca) e no fundo do tabuleiro, coloque os recheio dentro da abóbora, envolva com papel laminado e leve ao forno pré-aquecido até que fique macia! O forno deve estar ligado a 200°C.

Tenha calma, demora quase uma hora, depende do tamanho da sua abóbora pode ser que demore um pouco menos... Tenha paciência e fique de olho para ver o ponto certo, fure com um garfo a parte de dentro da abóbora, se estiver macio e o garfo entrar com facilidade então está bom.

Para servir você pode cortar as fatias de abóbora recheada e deixá-las como uma flor aberta com o recheio caindo... Ou sirva às colheradas raspando a abóbora ao pegar o recheio (é o modo como eu prefiro servir).

Dicas importantes

Cozinhe as batatas antes pra que elas não fiquem duras ou crudas, o mesmo vale pra caso você queira usar cenouras!

Se você não gosta de passas pode colocar abacaxi, ameixas, damasco ou qualquer outro ingrediente que dê um toque agriadoce na receita.

A parte da 'tampa' pode ser picada em cubinhos e inserida como recheio da abóbora junto com os legumes!

Lembre-se que as sementes que não usamos nesta receita são uma boa fonte de nutrientes e podem ser batidas em vitaminas, tostadas ou podem ser moídas para fazer uma farinha nutritiva... Nada da abóbora se desperdiça!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/15115-abobora-rechear-da-neide-a-receita-mais-gostosa-do-mundo.html>