



Abóborinhas Recheadas

abóborinhas recheadas

45 min | ★ | Prato Principal

para 4 pessoas ingredientes

200 g de abóbora limpa

Sal q.b.

Tomilho

Pimenta de Moimho

4 curgetes redondas

150 g de cogumelos de paris pequenos

1 colher de sopa de pinhões

30 g de bacon magro em tirinhas

2 colheres de sopa de Becel Cozinha

2 dentes de alho

100 g de espinafres em folha

modo de preparação (para 4 porções)

para abóborinhas recheadas

1. Corte a abóbora em cubos pequenos, coloque-a num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e salpique com uma pitada de sal, tomilho e pimenta moída na altura.
2. Lave as curgetes corte-lhes a tampa e escave cuidadosamente o interior. Salpique o interior das curgetes escavadas com uma pitada de sal e coloque-as também no tabuleiro. Leve ao forno e regule-o para os 180 ° C.
3. Entretanto limpe os cogumelos com papel de cozinha.
4. Leve ao lume os pinhões numa frigideira antiaderente. Quando começarem a alourar retire-os para outro recipiente e deite na frigideira o bacon em cubinhos, Becel Cozinha e os dentes de alho picados finamente. Assim que os alhos começarem a alourar junte os cogumelos e a polpa da curgete picada em pedaços e salteie mexendo, sobre lume médio a forte.
5. Retire do lume e adicione os cubos de abóbora assados e as folhas de espinafres. Misture bem e distribua a mistura pelas curgetes.
6. Salpique com os pinhões tostados e sirva de imediato.

Saboroso!