



## Abobrinha com carne moída

[www.receitasdafia.com/receitas/abobrinha-com-carne-moída](http://www.receitasdafia.com/receitas/abobrinha-com-carne-moída)

Que tal aprender a fazer uma receita cheia de sabor, saudável e com ótima textura? Além de saborosa, essa receita é cremosa, bem recheada e cheia de nutrientes que fazem bem a saúde.

 40 min

 2 porções

### Ingredientes

- 2 [abobrinhas](#) grandes;
- 500 g de [patinho moído](#);
- cebola para tempero;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo;
- ¼ de xícara (chá) de água;
- azeite a gosto;
- ½ colher (chá) de páprica doce;
- ½ colher (chá) de pimenta-síria;
- 1 pitada de canela em pó;
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto;
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca;
- 2 colheres (sopa) de [queijo parmesão](#) ralado fino.

## Modo de Preparo

1. De início, pré-aqueça o forno a 180 °C (cento e oitenta graus).
2. Lave bem as abobrinhas com água, deixe-as bem sequinhas. E depois corte cada uma delas ao meio em formato comprido, alongado.
3. Então, com uma colher pequena retire o miolo das abobrinhas, deixando uma borda de cerca de 0,5 cm da casca, para que elas fiquem com o formato de uma canoa, onde servirá para rechear com a carne moída.
4. Depois, transfira as abobrinhas para uma assadeira, com a cavidade voltada para cima.
5. Pique fino o miolo das abobrinhas, que será usado para o recheio.

### RECHEIO

1. Então, descasque e pique a cebola e o alho e reserve-os.
2. Em seguida, leve uma panela ao fogo médio, e regue com três colheres (sopa) de azeite, adicione a carne moída para refogar, e então jogue por cima a farinha de trigo e mexa;
3. Em seguida, tempere com sal e pimenta e deixe dourando por cerca de dez minutos, mexendo com frequência para que a carne doure de forma igualitária.
4. Então, transfira a carne dourada para uma tigela e mantenha a panela em fogo médio;
5. Depois, regue com mais uma colher (sopa) de azeite, adicione cebola e o miolo da abobrinha picados. Então, tempere com um pouco de sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar;
6. Depois, adicione o alho, a canela, a páprica e a pimenta e misture bem por cerca de um minuto ou mais;
7. Em seguida, jogue água e novamente misture bem, deixando o recheio úmido.
8. Desligue o fogo, deixando o recheio úmido. Desligue o fogo, ajuste os temperos, caso haja necessidade.

### MONTAGEM

1. Depois, tempere a parte interna das abobrinhas com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto, distribuindo o recheio de carne nas cavidades de cada abobrinha e regando com um fio de azeite por cima;
2. Em uma vasilha pequena ou média, misture a farinha de rosca com o queijo ralado, jogando por cima de cada abobrinha, e levando ao forno já aquecido, deixando assar por trinta minutos, até dourar;
3. Por fim, retire do forno e sirva, com uma salada de folhas verdes ou arroz branco.