

ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOIDA

Ingredientes

- 230 g de carne moída magra
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 abobrinhas médias
- 1 xícaras (chá) de tomate picado
- 1/4 xícara (chá) de extrato de tomate
- 1 colher (chá) de semente de cominho
- 1/4 xícara (chá) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca

Como fazer

1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).
2. Lave as abobrinhas sob água corrente.
3. Retire uma rodela de cada ponta e descarte-as.
4. Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento.
5. Com um boleador, ou uma colher de chá, retire o miolo das abobrinhas, deixando uma a borda com 0,5 cm na casca.
6. Pique o miolo e reserve, pois será usado para o recheio.
7. Leve uma panela grande com água ao fogo alto.
8. Quando ferver junte as abobrinhas e deixe cozinhar por 4 minutos.
9. Retire-as com uma escumadeira e coloque-as num recipiente com água e gelo para cessar o cozimento.
10. Descasque os tomates.
11. Com uma faca, faça um corte em X na base de cada tomate cru.
12. Coloque os tomates na panela com água fervendo por 30 segundos.
13. Prepare outra tigela com água e gelo.
14. Com uma escumadeira, retire os tomates da panela e mergulhe-os na tigela.
15. Pelo X, puxe a pele como se fossem quatro folhas.
16. O choque térmico faz com que a pele se desprenda facilmente.

17. Em seguida, corte o tomate na metade, horizontalmente, e retire as sementes com o dedo.
18. Para cortá-lo em cubinhos uniformes, aperte as metades do tomate com a palma da mão contra a superfície de trabalho até que ganhe uma forma plana.
19. Corte tiras nos dois sentidos formando, assim, os cubinhos.
20. Descasque e pique a cebola e o alho.
21. Lave a salsinha sob água corrente, seque bem, retire as folhas e pique sobre uma tábua.
22. Numa panela grande junte a carne moída, a polpa da abobrinha picada, a cebola, o alho, os cubinhos de tomate, o extrato de tomate e o cominho e leve ao fogo alto para refogar.
23. Deixe cozinhar por 30 minutos, mexendo de vez em quando, até que o líquido tenha evaporado.
24. Acrescente a salsinha e cozinhe por mais 1 minuto.
25. Retire a panela do fogo.
26. Retire as abobrinhas da água gelada e recheie com a carne moída cozida.
27. Coloque as abobrinhas num recipiente refratário e polvilhe cada uma com farinha de rosca.
28. Leve ao forno pré-aquecido para assar por 20 minutos.
29. Retire do forno e sirva a seguir.