

SEMANA DO BRINCAR

COURGETTE RECHEADA

INGREDIENTES:

- 1 courgette grande
- 1 peito de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 3 colheres sopa de concentrado de tomate
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Orégãos q.b.
- 50g de queijo ralado 100% vegetal

MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1 Corta as courgettes ao meio no sentido do comprimento e retira a polpa com cuidado para não furar a casca.
- 2 Numa panela, refoga a cebola e o alho. Assim que a cebola estiver translúcida adiciona o frango desfiado e deixa refogar. Tempera com sal, pimenta e os orégãos. Junta o concentrado de tomate e no final adiciona a polpa da courgette, deixando refogar para que liberte a água da courgette.
- 3 Recheia as courgettes com o refogado, polvilha com o queijo ralado e leva ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos.
- 4 Serve em seguida ainda quentinha.

ALERGÉNIOS:

- Não apresenta

