

Hortifruti União na cozinha

Abóbora japonesa refogada

1/2 abóbora japonesa picada em cubos
1/4 cebola picada
2 dentes de alho amassados
1 colher (sopa) de óleo
1 e 1/2 copo (americano) de água quente
salsinha e cebolinha a gosto
sal a gosto
1 pitada de tempero baiano



Esquente o óleo em uma panela e coloque o tempero baiano. Em seguida, coloque a cebola, o alho e refogue até dourar. Coloque a abóbora japonesa, a salsinha, cebolinha, sal, a água e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 20 minutos ou até que a abóbora fique macia.

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 minutos