

Courgette Redonda Recheada com Cogumelos e Queijo Feta

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

4 courgettes redondas
4 colheres de sopa de azeite
½ cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
8 tomates mini rama cortados em quartos
150g de cogumelos frescos pequenos cortados em quartos
120g de queijo feta cortado em cubinhos
30g de rodela de azeitonas pretas
Folhas de orégãos secas
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Custo: 4.40 € | Custo por pessoa: 1.10 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f21/courgette-redonda-recheada-cogumelos-queijo-feta-42213/>

PREPARAÇÃO

1. Com uma faca, corte os topos das courgettes.
Com uma faca dê um golpe à volta da courgette e com uma colher retire-lhe a polpa.
Rejeite a parte mais mole com as sementes e corte a restante polpa em cubinhos.
2. Num wok ou numa frigideira leve ao lume o azeite, a cebola e os alhos.
Mexe e deixe refogar sem deixar alourar.
Ao refogado, adicione os tomates, os cogumelos e os cubinhos de courgette.
Tempere com sal e pimenta.
3. Mexa e deixe refogar em lume forte até que os legumes percam a água.
Depois de tudo bem refogado, apague o lume.
Misture folhas de orégãos, as rodela de azeitonas pretas e por fim, o queijo feta.
4. Com a ajuda de uma colher, recheie as courgettes com o refogado.
Coloque as courgettes e as respectivas tampas num tabuleiro de ir ao forno.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 170°C e deixe cozinhar entre 35 a 40 minutos.
Quando as courgettes estiverem tenrinhas e loirinhas, retire-as.
Sirva as courgettes tapadas com a tampa e acompanhadas a gosto, como por exemplo uma salada.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!