

# 7º Aniversário do Mercado AGROBIO DE LOURES

Receita nº1

## Abóbora Recheada



### Ingredientes

- 2 abóboras Patisson médias ou 4 pequenas
- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de cheiros (salsa, louro, tomilho)
- 350 gr de carne picada
- 1 colher de sopa de aguardente velha ou vinho branco
- 200gr. de tomate
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- noz-moscada q.b.
- queijo mozzarella em fatia q.b.
- Orégãos q.b.

### Modo de Preparação:

Retirar a tampa e a polpa da abóbora e reservar a casca para rechear após estufar. Alourar a cebola picada, os dentes de alho e o ramo de cheiros na manteiga ou azeite. Quando a cebola estiver macia, juntar a polpa da abóbora previamente cortada aos quadrinhos e os recipientes de casca. Quando estiver estufada a abóbora, retirar os recipientes de casca e dispô-los em tabuleiro de forno. Juntar a carne picada ao estufado e deixar cozer. Regar com a aguardente e deixar evaporar. Juntar o tomate esmagado, sem peles e grainhas e deixar apurar bem. Temperar com pimenta, noz-moscada e sal, a gosto e deixar apurar bem. Rechear os recipientes de abóbora. Por fim, levar ao forno a gratinar com queijo polvilhado com orégãos ou tomilho. Servir com salada de alface e tomate cereja.

*Ao consumir produtos de origem biológica está a promover um estilo de vida sustentável e a economia local!*



# Mercado Agrobio de Loures

**Nova localização**



**Todos os sábados | 9:00 »14:00**  
**Avenida das Descobertas - Infantado - Loures**