

Espaguete de Abobrinha a Bolonhesa

Hoje vamos fazer esta receita light e super saborosa!



clique para ampliar

Ingredientes para 2 pessoas:

- 4 abobrinhas (médias)
- 300 gr. de carne moída
- meia lata de tomate pelado
- sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer: Rale a abobrinha em forma de espaguete (comprei um ralador especial – dá pra ver no vídeo do espaguete de pupunha) e reserve.

Em uma panela coloque um pouco de óleo (uma colher) e a carne moída, com sal e pimenta, até ela ficar bem desmanchada, depois peneirar o tomate pelado até extrair toda sua polpa e juntar na panela.

Refoque com um pouco de azeite, a abobrinha adicionando sal e pimenta.

Sirva em seguida o espaguete de abobrinha embaixo, a carne moída por cima e se quiser salpique de queijo ralado!

TEMPO: 15 minutos

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$

Filet ao molho gorgonzola

Olá, hoje vamos fazer uma receita simples! Feita em menos de 30 minutos e deliciosa. Filet ao molho de gorgonzola e um espagete na manteiga para acompanhar. Vamos fazer para 4 pessoas.



Ingredientes:

- 2 medalhões de filet mignon por pessoa temperados (pode ser sal e pimenta);
- 1 caixinha de creme de leite;
- 250 gramas de gorgonzola picado;
- sal e pimenta a gosto;



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer o molho: em uma panela coloque o creme de leite e o queijo picado, deixando ferver. Tempere com pimenta do reino moída na hora e sal (não coloque muito sal porque o gorgonzola já é salgado). Se quiser deixar mais cremoso coloque no liquidificador.



[clique para ampliar](#)

Modo de preparo do filet: Tempere o filet – eu usei um tempero caseiro que eu vou postar em seguida -, mas pode ser só sal e pimenta. Coloque em uma frigideira quente com uma colher (sopa) de manteiga e um fio de azeite. Deixe grelhar 3 minutos em cada lado e em seguida coloque em forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos.



clique para ampliar

Ficou uma delícia.

TEMPO: 20 minutos

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$