

## Barquinhos de abobrinha

4 porções

### Ingredientes

ou	ou
400 gramas de abobrinha italiana crua	2 unidades médias de tomate (200 g)
ou	ou
200 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru	5 gramas de sal marinho ou himalaia
ou	ou
1 unidade média de cebola (70 g)	1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
ou	ou
2 dentes de alho cru (6 g)	2 colheres de sopa de óleo de girassol (14 g)

### Método de preparo

- 1  
Cortar as abobrinhas no meio e com uma colher retirar a polpa. Reserve;
- 2  
Polvilhe um pouco de sal e pimenta nas abobrinhas e leve ao forno para dourar;
- 3  
Enquanto isso, refogue a cebola
- 4  
Enquanto isso, refogue a cebola
- 5  
Enquanto isso, refogue a cebola no óleo. Quando a cebola dourar, acrescente o alho;
- 6  
Adicione a Carne moída ao refogado, doure e acrescente os tomates picados. Feche a panela e deixe amolecer os tomates. Tempere com o sal, a pimenta e temperinhos naturais do seu gosto.
- 7  
Deixe o molho sequinho mesmo. Retire as abobrinhas do forno e recheie com a carne. Polvilhe um pouco de queijo minas ralado e leve ao forno novamente para dourar e derreter. Sirva logo em seguida.
- 8  
Para ter uma opção vegana, pode-se rechear com molho bolonhesa de soja ou um refogado de vegetais.