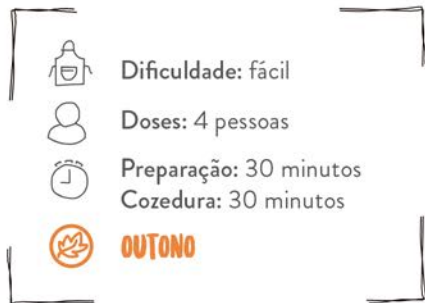


# CURGETE RECHEADA COM CAVALA E ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 2 curgetes grandes
- 3 tomates médios
- ½ cebola
- 6 dentes de alho
- 400g de cavala fresca e arranjada previamente cozida ou 3 latas de cavala em conserva
- 600g de abóbora
- 40g de queijo curado tipo da ilha
- 2 c. sopa de azeite
- 2 c. sopa de manjeriço fresco picados
- 2 c. sopa de coentros frescos picados orégãos secos q.b.
- 100ml de vinho branco
- pimenta preta moída q.b.



## PREPARAÇÃO

- 1 Corte as curgetes ao meio (na longitudinal), retire e reserve parte do seu interior.
- 2 Descasque a abóbora e corte-a em cubos pequenos.
- 3 Num tacho com 2 c. sopa de azeite, deite a cebola, o tomate e os alhos, tudo picado. Adicione o vinho branco e envolva ligeiramente. Junte o miolo das curgetes picado, a abóbora e a cavala lascada. Retifique o tempero de pimenta e, no final, junte as ervas aromáticas.
- 4 Recheie as curgetes com este preparado, cubra com o queijo e leve a gratinar no forno a 160°C, durante 10 minutos.
- 5 Sirva com uma salada fresca a seu gosto e acompanhe com arroz ou massa integral nas porções adequadas - consultar pág. 97



Esteja atento aos sinais de frescura ao comprar o peixe: olhos brilhantes, guelras vermelhas, rijo ao toque.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
430	32g	16g ●	4g ●	39g	10g ●	6g	2g ●

Por dose/pessoa (450g)