

Gratinado de carne moída e legumes

De [raulcarneiro](#)



Tipo de receita: Prato Principal

Número de doses: 8 porções

Tempo de Preparação: 15 Minutos

Tempo de Cozedura: 45 Minutos

Pronto em: 1 Hora

Dificuldade: Muito Fácil

Calorias: 282 Kcal (1 porção)

ProPoints: 8 (1 porção)

Ingredientes:

2 chávenas de [arroz](#);

2 [ovos](#);

200 ml de creme de leite;

50 ml de leite;
1 [abobrinha](#) ralada;
250 gr de carne moída;
2 [cebolas](#) picadas;
Queijo parmesão ralado;
[Noz](#) moscada;
Caldo de legumes e de carne;
Pesto de tomate.
Batata em palitos congelada;

Preparação:

Passo 1: Refogue 1 1/2 cebola.

Quando estiver dourada, acrescente o arroz, 2 tabletes de caldo de carne e uma colher das de sobremesa cheia de pesto de tomate.

Cozinhe normalmente e reserve.

Passo 2: Refogue a outra metade da cebola, acrescente 1 tablete de caldo de legumes e a abobriha ralada.

Passo 3: Refogue a carne moída (patinho moído duas vezes é uma ótima opção de carne sem muita gordura).

Aqueça o forno a 200°C por 15 minutos.

Passo 4: Coloque a batata congelada em um tabuleiro, salpique de sal e leve ao forno, mexendo de tempos em tempos. Não é preciso fritar.

Passo 5:

Em um refratário misture os ingredientes, acrescentando os ovos, o creme de leite e 150 gr de queijo ralado.

Misture bem.

Salpique noz moscada sobre o arroz.

Despeje os 50 ml de leite, cubra com um papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos.

Bom apetite.

<http://pt.petitchef.com/receitas/prato-principal/gratinado-de-carne-moída-e-legumes-fid-1045379>

São Paulo, SP, 28 Fevereiro de 2017
Mkmouse