

Abóbora-espaguete recheada com carne

Tempo total **70 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **55 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.349 kJ / 561 kcal

Gorduras totais: **24,4 g** Proteína: **51,9 g**
Hidratos de carbono: **32 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 abóbora-espaguete
(cerca de 1 kg)
2 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de chá de pimenta preta
1 cebola
2 dentes de alho
250 g de carne de vaca picada
150 g de courgette em cubos pequenos
200 g de tomate enlatado
1 colher de chá de concentrado de tomate
0,5 colheres de chá de orégãos secos
0,5 colheres de chá de paprica fumada
125 g de mozzarella
2 colheres de sopa de salsa picada ou folhas de manjerição rasgadas

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 abóbora-espaguete (cerca de 1 kg) - **1 colher de sopa** de azeite - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,25 colheres de chá** de pimenta preta
Pré-aqueça o forno a 200 °C. Corte a abóbora ao meio no sentido do comprimento e retire as sementes. Pincele com o azeite e o Molho de Soja Kikkoman e tempere com a pimenta. Coloque as metades com o lado cortado para baixo num tabuleiro forrado com papel vegetal. Asse durante 35–40 min, até a polpa ficar tenra. Deixe arrefecer ligeiramente, depois use um garfo para raspar suavemente a polpa em fios semelhantes a esparguete.

Passo 2

1 colher de sopa de azeite - **1** cebola - **2** dentes de alho - **250 g** de carne de vaca picada - **150 g** de courgette em cubos pequenos
Enquanto a abóbora assa, prepare o recheio. Aqueça o azeite numa frigideira. Junte a cebola e cozinhe cerca de 2 min até amolecer. Adicione o alho e cozinhe mais 30 segundos. Junte a carne de vaca picada e cozinhe, desfazendo-a, até alourar (cerca de 5–6 min). Adicione a courgette em cubos pequenos e cozinhe 3–4 min, até amolecer ligeiramente e a humidade em excesso evaporar.

Passo 3

200 g de tomate enlatado - **1 colher de chá** de concentrado de tomate - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de orégãos secos - **0,5 colheres de chá** de paprica fumada -

0,25 colheres de chá de pimenta preta

Adicione o tomate enlatado, o concentrado de tomate, o Molho de Soja Kikkoman, os orégãos, a paprica fumada e a pimenta. Mexa bem. Deixe apurar em lume médio cerca de 10 min, mexendo de vez em quando.

Passo 4

125 g de mozzarella - **2 colheres de sopa** de salsa picada ou folhas de manjeriço rasgadas

Coloque o recheio dos Passos 2 e 3 nas metades de abóbora do Passo 1 (ou transfira tudo para uma travessa de forno) e misture delicadamente com os fios de abóbora. Cubra com a mozzarella. Volte a levar ao forno e asse durante 10–15 min, até o queijo derreter e ficar levemente dourado. Polvilhe com a salsa ou o manjeriço antes de servir.