

□ Análise Gastronômica Detalhada

Imagens analisadas: A imagem principal e os recortes mostram um lavatório de cozinha de aço inoxidável com gotas de água. No centro, há três metades de um vegetal de formato redondo e cor amarelo-clara, com o interior exposto, revelando uma polpa macia e sementes. Próximo a elas, está o ralo da pia com algum resíduo escuro. O vegetal é claramente identificável como uma abobrinha redonda ou mini-abóbora amarela, cortada ao meio.

Confiança média de identificação: 95%

Ingredientes identificados (lista validada):

- abobrinha redonda amarela – origem: imagem (95% confiança)

Aproveitamento integral identificado: A polpa e as sementes internas da abobrinha podem ser incorporadas ao recheio para adicionar sabor, textura e nutrientes, evitando o desperdício.

Verificação nutricional: A abobrinha é rica em fibras, vitaminas (como C e K) e minerais, com baixo teor calórico. O queijo e a farinha de rosca adicionam carboidratos e proteínas, resultando em um prato equilibrado.

Alergenos detectados: Lactose (do queijo), Glúten (da farinha de rosca).

Compatibilidade com restrições: □ Compatível (nenhuma restrição alimentar foi especificada).

Total considerados na decisão: 1 ingrediente principal (exclui básicos de despensa)

Estratégia escolhida: Receita Única Gourmet

□ Abobrinha Redonda Gratinada com Recheio Aromático de Ervas e Queijo

Uma criação gastronômica que celebra o aproveitamento inteligente dos seus ingredientes, transformando uma simples abobrinha em um prato delicioso e reconfortante!

□ Ingredientes (para 2 pessoas):

- **Abobrinha redonda amarela** – 2 unidades médias, cortadas ao meio

longitudinalmente

- ☐ Aproveite também: A polpa e as sementes internas da abobrinha (se forem jovens e macias), picadas finamente para o recheio.

- **Azeite de oliva extra virgem** – 2 colheres de sopa
- **Alho** – 2 dentes, picados
- **Cebola** – 1/4 de unidade pequena, picada finamente
- **Farinha de rosca** – 3 colheres de sopa (ou pão amanhecido esfarelado)
- **Queijo parmesão ralado** – 3 colheres de sopa (ou outro queijo de sua preferência)
- **Salsinha fresca** – 2 colheres de sopa, picada
- **Manjericão fresco** – 1 colher de sopa, picado (opcional)
- **Sal marinho** – a gosto
- **Pimenta-do-reino moída na hora** – a gosto

□□ Modo de Preparo Detalhado

1. **Pré-cozimento da Abobrinha:** Lave bem as abobrinhas. Com uma colher, retire cuidadosamente a polpa e as sementes do centro de cada metade, formando um "barquinho". Se a polpa e as sementes forem jovens e macias, pique-as finamente e reserve. Coloque as metades da abobrinha em um prato fundo com um pouco de água no fundo (cerca de 2 colheres de sopa), cubra com plástico filme e leve ao micro-ondas em potência alta por 5 a 7 minutos, ou até que estejam levemente macias, mas ainda firmes. Alternativamente, você pode cozinhar no vapor ou em água fervente por 5 minutos. Escorra e reserve.
2. **Preparando o Recheio Aromático:** Em uma frigideira pequena, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio. Adicione o alho picado e a cebola e refogue por 2-3 minutos, até ficarem translúcidos e perfumados. Retire do fogo. Em uma tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão ralado, a salsinha picada, o manjericão (se estiver usando), o refogado de alho e cebola e a polpa picada da abobrinha (se reservou). Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem até obter uma farofa úmida.
3. **Recheando e Gratinando:** Pré-aqueça o forno a 200°C (ou a airfryer a 180°C). Disponha as metades de abobrinha pré-cozidas em uma assadeira pequena. Recheie generosamente cada metade com a mistura preparada. Regue um fio de azeite sobre cada abobrinha recheada. Leve ao forno por 12 a 15 minutos, ou até que o recheio esteja dourado e o queijo borbulhante. Se estiver usando airfryer, 8 a 10 minutos devem ser suficientes.
4. **Ponto de Atenção:** Fique de olho no forno/airfryer para que o recheio doure sem queimar. O aroma de ervas frescas e queijo tostado indicará que está pronto para ser saboreado!

☐ **Tempo de preparo:** até 30 minutos | ☐ **Rendimento:** 2 pessoas

- **Perfil nutricional:** Uma ótima fonte de fibras e vitaminas, com carboidratos para energia e um toque de proteína do queijo. Leve e nutritivo.
- **Sustentabilidade:** Aproveitamos a polpa interna da abobrinha no recheio, minimizando o desperdício e adicionando mais sabor e nutrientes ao prato.
- **Dica Gastronômica:** Para um toque extra de sabor e crocância, você pode adicionar nozes picadas ou sementes de girassol ao recheio. Experimente também outras ervas como tomilho ou orégano.
- **Apresentação:** Sirva as abobrinhas recheadas em um prato bonito, decoradas com algumas folhas frescas de salsinha ou manjericão. Podem ser acompanhadas de uma salada verde leve para um jantar completo.