

## Abóbora assada recheada

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado

Tempo total de preparação: 70 minutos

Tempo de confeção: 50 minutos

Porções: 4

### Ingredientes:

1 abóbora amendoim | 1 kg

300 g de milho-doce

200 ml de natas

200 g de queijo feta

2 cebolinhas

2 chalotas

100 g de queijo parmesão ralado

Noz-moscada

Sal

Pimenta

Azeite virgem extra

### Utensílios:

Tabuleiro PerfectClean

Tabuleiro perfurado em inox

Frigideira

Taça

### Método de preparação

1. Cortar a abóbora a metade ao comprimento. Limpar as sementes e as fibras. Colocar no tabuleiro perfurado e temperar com sal e pimenta. Cozinhar conforme as regulações do passo de confeção 1.
2. Picar as cebolinhas e as chalotas. Refogar numa frigideira com um pouco de azeite. Colocar numa taça e misturar com o queijo feta esmigalhado, o milho, metade do queijo parmesão e as natas. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.
3. Quando a abóbora estiver pronta, retirar um pouco mais o miolo e juntar o puré ao preparado anterior. Misturar muito bem.
4. Recheiar a abóbora com a mistura.
5. Colocar a outra metade do queijo parmesão por cima e cozinhar conforme as regulações do passo 2.

### Regulações

#### Passo de confeção 1

**Eletrodoméstico:** Forno a vapor combinado

**Modo:** Cozinhar a vapor

**Temperatura:** 180 °C

**Duração:** 30 minutos

**Nível:** 3

**Pré-aquecimento:** Não

## **Passo de confeitão 1**

**Eletrodoméstico:** Forno a vapor combinado

**Modo:** Cozinhar combi com grill

**Humidade:** 30 %

**Duração:** 20 minutos

**Nível:** 4

**Pré-aquecimento:** Não