

## Abóbora Assada

Da Cozinha do Nelson  
Imprimir

Adaptado de *America's Test Kitchen*

A America's Test Kitchen criou sua receita baseada em uma receita do famoso chef Ottolenghi. Aqui estou adaptando-a para transmitir alguns sabores brasileiros à abóbora.

### Ingredientes:

- 1 abóbora de pescoço de 1 quilo
- 3 Colheres de sopa de manteiga sem sal, derretida
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de coentro moído
- 2 pimentas de cheiro
- 3 colheres de sopa adicionais de manteiga sem sal, derretida
- 5 centímetros de gengibre fresco ralado
- cilantro
- 1 Colher de sopa de suco de limão

### Procedimento:

#### 1. Prepare a abóbora:

- Usando o descascador de vegetais afiado ou uma faca grande, remova a pele e os fios fibrosos da abóbora logo abaixo da pele (descasque até a abóbora ficar completamente laranja, sem restar carne branca, aproximadamente 3 milímetros de profundidade).
- Corte a abóbora ao meio no sentido longitudinal e raspe as sementes. Coloque a abóbora, com o lado do corte para baixo, na tábua e corte em fatias transversais de 1.2 cm de espessura.
- Coloque a abóbora em uma tigela grande, salpique a abóbora com sal e deixe descansar por meia hora

#### 2. Prep the Squash

- Pré-aqueça o forno a 210 C e coloque uma assadeira de cor clara no forno.
- Pique as duas pimenta de cheiro muito finamente.
- Derreta 3 colheres de sopa de manteiga e misture bem com a pimenta de cheiro picada e o coentro moído.
- Escorra qualquer líquido que tenha acumulado na tigela da abóbora salgada.
- Misture a abóbora com a manteiga derretida temperada.

#### 3. Assado a Squash

- 
- Remova a forma quente do forno e despeje a abóbora, arrumando-a em uma única camada.
  - Asse a abóbora até que o lado que está em contato com a forma na parte de trás do forno esteja bem dourado, de 25 a 30 minutos.
  - Gire a assadeira e continue a assar até que o lado da abóbora que toca a forma na parte de trás do forno esteja bem dourado, de 6 a 10 minutos.
  - Remova a abóbora do forno e use uma espátula metálica para virar cada pedaço
  - Continue a assar até que a abóbora esteja bem macia e a lado em contato com a forma fique dourado, uns 10 a 15 minutos a mais.

#### 4. Finish Seasoning

- Rale o gengibre usando um ralador de gengibre para fazer uma pasta líquida, evite fibras longas de gengibre na pasta.
- Pique o cilantro.
- Derreta as três colheres de sopa adicionais de manteiga.
- Adicione o gengibre ralado, o coentro picado e a colher de sopa de suco de limão na manteiga derretida e misture bem.
- Coloque a manteiga temperada em cima da abóbora assada e misture bem.
- Espalhe mais cilantro picado em cima e sirva.