

Receita de Abobrinha à Milanesa

Primeira receita fácil com legumes da nova série de posts, para quem quer preparar abobrinha de uma forma diferente.



A **Receita de Abobrinha à Milanesa** não é das mais saudáveis, mas é muito saborosa e serve para comprovar o quanto este legume é versátil. Já apresentamos o mesmo em versões mais complexas, como esta [Receita de Lasanha de Abobrinha](#), mas a ideia é postar receitinhas fáceis, para quem tem o dia a dia corrido. Mesmo sendo fritura, acredito que vez ou outra não tem problema algum.

Para quem pensa que por morar na terra das **batatas fritas**, não tenho uma alimentação saudável, um aviso: nem sempre tem fritura aqui em casa, no máximo 1 vez por semana. E olha que tenho muitas coxinhas no congelador. Espero que apreciem, e desta vez sim, como moderação.

Porção de acompanhamento para 4 pessoas.

Receita de Abobrinha à Milanesa

Ingredientes

- 1 abobrinha italiana;
- 2 ovos;
- Farinha de trigo;
- Sal e pimenta branca;
- Óleo para fritura.

Modo de preparo

Aqueça uma frigideira de fundo largo, com, com dois dedos de óleo para fritura. Corte a abobrinha em rodela de meio cm. Bata os ovos em uma travessa e tempere com sal e pimenta. Coloque uma xícara de farinha em outra travessa e quando o óleo estiver quente, passe as rodela de abobrinha no ovo, depois na farinha e coloque para fritar. Vire quando estiver dourado de um lado. Retire quando estiver dourado em ambos os lados e coloque em um papel absorvente. Sirva como acompanhamento ou petisco.



Dica: a abobrinha é um legume de cozimento rápido. Por isso quando estiver dourada retire do óleo quente. Ela fica macia por dentro e crocante por fora.