

Charuto de Couve pra você que quer um cardápio leve, saudável e econômico.

Os charutos são receitas super fáceis de fazer. Aqui no blog já fiz um com folhas de repolho e agora decidi fazer com as folhas de couve. Já existem inúmeras receitas de charutos na internet, mas nunca é demais! Além disso, cada um monta de uma forma e recheia também de uma forma diferente.

Que tal testar e aprovar? Manda foto pra mim no Instagram (@cozinhafitefat) ! Quero ver!



## Vamos à receita?

### CHARUTO DE COUVE

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 20 mins

Tempo Total: 35 mins

Rendimento: Rende 8 charutos.

### Ingredientes

- Ingredientes para o recheio:
  - 1 xícara de arroz integral
  - 1 xícara de frango cozido, temperado e triturado
  - ½ cebola picada
  - Sal rosa a gosto
  - ½ colher (café) de mostarda em pó (opcional)
  - 1 xícara de tomate picado
  - 1 xícara de cenoura ralada
- Ingredientes para montagem:
  - 8 folhas de couve
  - 1 xícara de molho caseiro de tomate
  - ½ xícara de cenoura ralada

### Como faz?

1. Primeiro prepare o recheio misturando todos os ingredientes dele.
2. Lave e sanitize as folhas de couve.
3. Recheie as folhas e enrole tipo charuto. Dobre as pontas!
4. Forre o fundo de um refratário com molho de tomate.
5. Arrume os charutos e cubra com mais molho de tomate.
6. Espalhe cenoura ralada por cima e leve para o forno médio por 20 minutos.
7. Sirva ainda quente ou conserve na geladeira por até 3 dias.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

**Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.**