



MINI ABÓBORAS RECHEADAS COM CARNE MOÍDA

Ingredientes

1 colher de sopa azeite de oliva; ½ cebola picada em cubinhos; 1 dente de alho picado; 200g de carne bovina moída; Sal a gosto; Pimenta do reino a gosto; 2 colheres de sopa de extrato de tomate; ½ maço de salsinha picada; 2 abobrinhas de tronco redondas.

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho no azeite de oliva. Juntar a carne moída. Temperar com sal e pimenta a gosto. Adicionar o extrato de tomate, em seguida a salsinha. Misturar e reservar. Em uma panela, com água fervente, dispor as abobrinhas e deixar cozinhar por 15 minutos. A casca e o miolo devem ficar macios. Cuidar para não se desmancharem. Com o auxílio de uma faca, cortar a parte de cima da abobrinha e com uma colher, retirar as sementes de dentro. Recheiar com a carne moída e servir.



ESTROGONOFFE DE FRANGO

Ingredientes

500 gramas de peito de frango cortado em tirinhas 1/4 xícara (chá) de manteiga 1 unidade de cebola picada 1 colher (sobremesa) de mostarda 1 colher (sopa) de ketchup (ou catchup) 1 pitada de pimenta-do-reino 1 unidade de tomate sem pele picado 1 xícara (chá) de cogumelo variado | variados escorridos 1 lata de creme de leite • sal a gosto

Modo de preparo

Derreta a manteiga e refogue a cebola até ficar transparente. Junte o frango e tempere com o sal. Mexa até o frango dourar de todos os lados. Acrescente a mostarda, o catchup, a pimenta-do-reino e o tomate picado. Cozinhe até formar um molho espesso. Se necessário, adicione água quente aos poucos. Quando o molho estiver encorpado e o frango macio, adicione os cogumelos e o creme de leite. Mexa por 1 minuto e retire do fogo. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz e batata palha.





ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

PORTARIA Nº 10, DE 23 DE FEVEREIRO DE 2026.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU, no uso de suas atribuições regimentais, **RESOLVE** tornar sem efeito a Portaria nº 09, de 12 de fevereiro de 2026, publicada em D.O no dia 13 de fevereiro de 2026.

Publique-se.

Marcio Luís Marques Guimarães
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

