



PREPARAÇÃO



TORTA DE LEGUMES S/ GLÚTEN (C/ OPÇÃO DE QUEIJO VEGANO)



INGREDIENTES

- MASSA:

- . 3 OVOS;
- . 1/2 XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASSOL;
- . 1 XÍCARA DE ÁGUA OU DE LEITE VEGANO;
- . 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ;
- . 3 COLHERES DE SOPA DE AVEIA SEM GLÚTEN;
- . 3 COLHERES DE SOPA DE QUINOA;
- . 4 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE ARROZ;
- . SAL À GOSTO.

- RECHEIO:

- . 1/2 CEBOLA PICADA;
- . 2 TOMATES PICADOS SEM SEMENTE;
- . FOLHAS DE MANJERICÃO À GOSTO;
- . 2 XÍCARAS DE CENOURA RALADA OU PICADA;
- . MILHO OU ERVILHA À GOSTO;
- . 1 MAÇO PEQUENO DE BRÓCOLIS PICADO
- . ORÉGANO À GOSTO;
- . SAL À GOSTO
- . AZEITE À GOSTO;
- . QUEIJO MINAS FRESCAL OU VEGANO (VER RECEITA DO QUEIJO VEGANO) RALADO À GOSTO.

MODO DE PREPARO

- MASSA:

BATA NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS, O ÓLEO, A ÁGUA OU O LEITE, A AVEIA SEM GLÚTEN, A QUINOA E O SAL. POR ÚLTIMO, ACRESCENTE A FARINHA DE ARROZ, O FERMENTO E BATA, VERIFIQUE A CONSISTÊNCIA DA MASSA (SE PRECISAR PONHA UM POUCO MAIS DE ÁGUA), A MASSA NÃO PODE FICAR MUITO LÍQUIDA E NEM SECA, A CONSISTÊNCIA TEM QUE SER COMO UMA MASSA DE BOLO.

UNTE UMA FORMA (AZEITE OU ÓLEO) E ENFARINHADA, DEPOIS DESPEJE A METADE DA MASSA E ESPALHE COM UMA COLHER. COLOQUE OS LEGUMES REFOGADOS E POR ÚLTIMO O QUEIJO RALADO (CRU), DESPEJE O RESTANTE DA MASSA E ESPALHE NOVAMENTE COM A COLHER. LEVE PARA ASSAR POR 30 MINUTOS À 180°C OU ATÉ DOURAR.

- RECHEIO:

REFOGUE A CEBOLA NO AZEITE E ACRESCENTE OS DEMAIS INGREDIENTES, ACRESCENTE O SAL. DEIXE O ORÉGANO POR ÚLTIMO PARA POLVILHAR POR CIMA DA MASSA.

O.B.S. 1: PODE UTILIZAR O RECHEIO QUE DESEJAR;

O.B.S. 2: CASO QUEIRA FAZER SEM OVO, SUBSTITUA OS OVOS POR 2 COLHERES DE CHIA HIDRATADA COM 1/2 XÍCARA DE ÁGUA.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA
WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR