

BATATA EMPANADA COM RECHEIO DE LEGUMES (VEGANO).

INGREDIENTES

Ingredientes:

Farinha de rosca

Uma batata lavada

1 dedo de cenoura

1/4 de cebola

1 dente de alho

1/4 de uma folha de Couve

Gordura vegetal

1/4 de copo americano de água

Sal e tempero à gosto

MODO DE PREPARO

Corte uma batata em pedaços menores e leve ao fogo para cozinhar até ficar bem mole.

Depois de escorrer a água e esfriar as batatas, coloque em um recipiente separado e amasse a batata com um garfo até virar purê.

Jogue 3 colheres de água (se necessário jogue mais, até virar uma massa)

Após obter o purê, coloque os legumes cortados, um pouco de sal e temperos à gosto.

Jogue um pouco de farinha de rosca em um prato separado, e pegue uma colher da massa, com as mãos cubra ela com a farinha e modele do modo que preferir.

Coloque na frigideira pré aquecida e vire após dourar, sirva em um prato e está pronto!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12997-batata-empañada-com-recheio-de-legumes-vegano.html>