NUGGETS VEG

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite

1 cebola

2 dentes de alho

1/2 colher (sopa) de páprica defumada

1 cenoura crua em cubos

1 lata de milho (200 g drenado)

1/2 xícara de água

1/2 xícara de farinha de trigo

1 colher (chá) de sal

cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque 2 colheres (sopa) de azeite na frigideira

Refogue por 3 minutos

1/2 colher (sopa) de páprica defumada e refogue por mais 2 minutos

Coloque no liquidificador

Após colocar os ingredientes, bata no liquidificador

Coloque o creme na frigideira com os outros ingredientes e cozinhe por 10 minutos

Deixe a massa ficar bem dura (use fogo alto e mexa)

Em outra tigela, acrescente 4 colheres (sopa) de farinha de trigo, pimenta

Use farinha de panco ou rosca para fazer o empanado

Molde os nuggets, passe na mistura de farinha e água e depois na farinha de panko

Frite no óleo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1305-nuggets-veg.html