

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 panko 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>