

BOLINHOS VEGETARIANOS

INGREDIENTES

MASSA

1 xícara de arroz cozido
1/4 xícara de óleo ou azeite
2 ovos
1/2 colher (sopa) de fermento em pó
2 dentes de alho
sal a gosto

RECHEIO

1/2 xícara de proteína texturizada de soja hidratada peneirada
1/2 cenoura ralada previamente cozida
1 cebola ralada
2 dentes de alho
azeite
sal a gosto
queijo ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO

MASSA

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até homogeneizar.
Ponha em forminhas de empadas untadas ou forminhas de silicone ou uma forma de furo central até o meio e reserve.

RECHEIO

Doure o alho e a cebola no azeite, acrescente a proteína e frite um pouquinho, ponha a cenoura, o sal e mexa até secar.
Desligue o fogo, deixe amornar e coloque 1/2 colher de sopa deste recheio sobre a massa.
Polvilhe com queijo ralado e leve para assar por cerca de 15 minutos ou até o palito sair seco em forno preaquecido a 250°C.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15999-bolinhos-vegetarianos.html>