

# 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>