

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>