

# TORTA SALGADA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 3 ovos

1 xícara (chá) de óleo de coco

3 xícara (chá) de farinha branca de arroz sem glúten

3 xícara (chá) de leite de coco

1 colher (sopa) de fermento

sal

tempero a gosto

### RECHEIO:

Recheio: 1 bandeja (de isopor) de quiabo

1 fatia (média) de abóbora

1/2 kg de filé de frango

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio: Pique e refogue o quiabo e a abóbora juntos em uma panela com óleo de coco temperando a gosto.

Limpe o frango e corte em pedaços médios.

Cozinhe o frango na pressão com uma pitada de sal por 15 minutos.

Assim que sair a pressão, com o frango ainda quente, escorra a água do frango e sacuda bem a panela (tampada) para que desfie por completo.

Misture o frango com os legumes (se ficar muito seco, acrescente um pouquinho de água filtrada).

### MASSA:

Massa: Bata os ingredientes da massa no liquidificador.

Distribua em uma forma média (não precisa untar) a maior parte da massa, depois distribua o recheio por cima.

Finalize jogando o resto da massa por cima do recheio.

Leve ao forno preaquecido a 180° C, por 50 minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19661-torta-salgada-sem-gluten-e-sem-lactose.html>