GUIOZÁ VEGETARIANO INTEGRAL

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:1 xícara de farinha integral

1 xícara de trigo comum

1 xícara de água fervendo

1 colher (chá) de sal

RECHEIO:

Recheio:1 cebola

1/2 pimentão vermelho

1/2 pimentão verde

1/2 cenoura

açafrão a gosto

pimenta-do-reino a gosto

1/2 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de shoyu

1 colher (chá) de molho inglês

1 colher (chá) de molho de pimenta

MOLHO:

Molho:2 colheres (sopa) de shoyu

1 colher (chá) de óleo de linhaça

pimenta em pó a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa:Junte a água fervendo à farinha e o sal e mexa com uma colher até ela amornar.

Quando puder amassar com a mão, enfarinhe uma bancada/mesa e vá sovando até que ela fique uma bolinha.

Reservar.

RECHEIO:

Recheio:Refogue todos os ingredientes por 5 minutos, reserve.

ABRINDO A MASSA:

Abrindo a massa:Use um rolo para abrir uma massa fininha.

Molde a massa com um copo largo, formando massinhas redondas.

Vá reaproveitando a massa para ir fazendo os moldes até que não sobre nada de massa.

Rende umas 20 rodelas de massa.

RECHEANDO:

Recheando:Com uma colher, coloque um pouco de recheio em cada rodela, uma a uma.

Feche a massa como se fosse um bolinho (ou um pastel).

Para que a massa grude, coloque água na ponta do dedo e umedeça as pontas da massa.

FRITANDO:

Fritando:Coloque um fio de óleo numa frigideira antiaderente e frite os bolinhos até que fiquem um pouco tostadinhos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20162-guioza-vegetariano-integral.html