

# PASTEL DE FARINHA INTEGRAL ASSADO

## INGREDIENTES

### MASSA:

- Massa: 3 e 1/2 xícaras de farinha integral
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó
- 2 ovos inteiros
- 3 colheres (sopa) de margarina com ou sem sal
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de água morna
- 1/2 cebola média ralada
- 1 ovo batido para pincelar

### RECHEIO:

- Recheio: 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 cebola média ralada
- 2 colheres de azeitonas picadas
- 300 g de carne moída
- sal a gosto
- 1/2 lata de milho batido no liquidificador com 1/2 xícara de água
- 1/2 lata de milho verde inteiro escorrido
- 2 tomates picados sem sementes
- 1/2 lata de ervilha escorrida
- 2 colheres de cheiro verde

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

- Recheio: Em uma panela, adicione o azeite, o alho e a cebola para dourar.
- Adicione a carne moída, o sal e deixe cozinhar por 4 minutos.
- Em seguida, acrescente o milho inteiro e o milho batido no liquidificador, a ervilha e cozinhe por mais dois minutos.
- Por fim, acrescente os tomates e o cheiro verde, desligue o fogo e deixe esfriar.
- Você pode variar o recheio conforme sua preferência.

## MASSA:

Massa: Em um recipiente, coloque a farinha, o fermento, a margarina, o sal, os ovos inteiros e misture.

Aos poucos vá acrescentando a água morna até dar o ponto de massa firme macia que não grude nas mãos.

Abra a massa com rolo, recorte como desejar, recheie, umedeça levemente as extremidades com água.

Pressione para fechar, pincele com o ovo batido, leve a assar em forno preaquecido a 180° C por 30 minutos em assadeira untada ou forrada com papel manteiga.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26628-pastel-de-farinha-integral-assado.html>