

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 180º C por 30 minutos em assadeira untada ou forrada com papel manteiga.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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