

# 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>