

# PANQUECA SEM GLÚTEN – COM FARINHA DE ARROZ

## INGREDIENTES

1 copo de farinha de arroz  
1 copo de leite desnatado  
2 ovos  
2 berinjelas picadas  
2 colheres de sopa de requeijão  
1 tomate picado  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
1 pacote de molho de tomate  
queijo parmesão a gosto  
sal e pimenta a gosto  
2 colheres (sopa) de azeitonas picadas  
1 colher (sopa) de óleo

## MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho em uma colher de sopa de óleo.

Acrescente a berinjela e deixe cozinhar.

Quando murchar, acrescente sal, pimenta e temperos a gosto, deixe cozinhar até toda a água secar.

Enquanto a berinjela cozinha, coloque no liquidificador o leite, os ovos, a farinha de arroz, 1 pitada de sal e bata tudo por 1 minuto.

Aqueça uma frigideira antiaderente com um fiozinho de óleo e coloque a massa até que preencha a frigideira de forma uniforme numa fina camada.

De preferência, tampe a frigideira.

Espere uns segundos, quando abrir a tampa e a massa estiver toda assada, com ajuda de uma espátula, vire a panqueca para que dê uma leve torrada do outro lado.

Reserve num prato e repita até a massa acabar.

O rendimento depende do tamanho da frigideira (a minha deu 5 panquecas).

Após o término do cozimento da berinjela, acrescente o tomate picado, mexa com uma colher e abafe a panela com a tampa e aguarde mais 3 minutos.

Desligue o fogo, acrescente as azeitonas picadas e o requeijão e misture tudo até ficar homogêneo.

Em uma forma, coloque uma camada de molho de tomate, monte as panquecas e distribua na forma.

Coloque o restante do molho sobre as panquecas prontas, e salpique com queijo parmesão.

Leve ao forno por 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26868-panqueca-sem-gluten-com-farinha-de-arroz.html>