TORTA DE LIQUIDIFICADOR VEGETARIANA SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:3 ovos

1 xícara de óleo de girassol (ou 1/2 xícara de azeite de oliva e 1/2 xícara de óleo de girassol)

1 xícara de leite

1 colher rasa de fermento

3 colheres cheias de aveia

3 colheres cheias de quinoa

4 colheres cheias de farinha de arroz (sem glúten)

1/2 tablete de caldo de legumes

RECHEIO:

Recheio:1/2 cebola pequena picada

3 tomates picados (sem semente)

folhas de manjericão fresco a gosto

azeitonas pretas em rodela a gosto

orégano a gosto

pimenta-do-reino moída a gosto

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio:Pique o tomate e a cebola, em tamanho médio.

Garanta que haja mais tomate do que cebola.

Cuidado com a quantidade de recheio, 1/3 no máximo do tamanho da forma que for usar.

Para essa quantidade, usei uma assadeira média, rasa.

Acrescente a azeitona e os temperos e acrescente 1 fio de azeite.

Misture bem e reserve.

Separe o orégano para polvilhar por cima da massa.

MASSA:

Massa:No liquidificador, coloque todos os ingredientes.

Coloque 3 colheres de farinha de arroz e bata, verifique a consistência da massa.

Se necessário, acrescente a última colher.

A masa deve ficar consistente, pouco mais do que o ponto de maionese.

A massa não pode ficar nem muito líquida, nem muito seca.

MONTAGEM:

Montagem:Unte a forma com óleo, ou coloque papel manteiga.

Despeje metade da massa e, se necessário, espalhe com a ajuda de uma colher para distribuir bem. Coloque o recheio.

Despeje o restante da massa, espalhando com a colher.

Polvilhe o orégano, espere esfriar um pouco.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27624-torta-de-liquidificador-vegetariana-sem-gluten.html