

KIBE ASSADO LIGHT COM BRÓCOLIS

INGREDIENTES

500 g carne moída magra

2 e 1/2 xícaras de triguilho

150 g queijo minas meia cura light

100 g talos de brócolis cozidos

1 cebola pequena

1/2 maço de hortelã

sal

curry

óleo de girassol

MODO DE PREPARO

Em uma travessa, coloque o triguilho e a água e deixe descansar por 1 hora.

Escorra bem o triguilho, use o amassador de batatas, para deixar bem sequinho.

Pique bem pequenino o hortelã, rale a cebola e misture com o triguilho.

Junte com a carne moída, o sal, pitada de curry e amasse bem.

Com a massa já uniforme, coloque uma camada em um tabuleiro pequeno.

Rale o queijo em cima da primeira camada da massa do quibe.

Cubra novamente com o restante da massa.

No final, salpique o queijo ralado. Faça ligeiramente cortes nas verticais e diagonais como se fosse cortar a massa em 8 pedaços e fure com garfos. Regue levemente com azeite ou óleo de girassol.

Coloque o tabuleiro para assar em forno alto por 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31823-kibe-assado-light-com-brocolis.html>