

# TORTA DE CARNE MOÍDA COM MILHO

## INGREDIENTES

500 g de carne moída magra  
1/2 xícara (chá) de óleo (prefira óleo de coco)  
1 cebola grande picada  
1 pimentão verde picado  
4 tomates picados  
1 xícara (chá) de azeitona verde em lasca  
1 lata de milho verde escorrido  
3 xícaras (chá) de Flocão graúdo  
1 xícara (chá) de coentro picado  
200 g de mussarela ralada grossa  
4 ovos  
2 colheres de café de sal  
um pouco de manteiga ou margarina para untar

## MODO DE PREPARO

Escaldar levemente a carne moída e escorrer bem. Em uma panela dourar a cebola no óleo e fritar a carne moída por aproximadamente 10 minutos. Adicionar o tomate, o pimentão, a azeitona em lasca, o milho verde escorrido e cozinar por 15 minutos.

Retirar do fogo, acrescentar o flocão de milho, dissolvido no leite, os ovos, levemente batidos com garfo, e o coentro. Misturar tudo muito bem, ate que fique bem uniforme, sem deixar "bolos" de ingredientes mal misturados.

Colocar em um refratário, previamente untado, e cobrir com a mussarela ralada. Levar ao forno médio (200 graus) por 15 minutos, sem deixar a mussarela ressecar. Sirva quente. Se desejar, salpique queijo parmesão ralado, a gosto.

Uma delicia fácil e rápida de preparar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32557-torta-de-carne-moida-com-milho.html>