

TORTA DIFERENTE DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 2 colheres (sopa) linhaça
6 colheres (sopa) água
2 xícaras de arroz cozido (ou 1 de arroz e 1 de quinoa)
1 xícara de água
1/2 xícara de azeite de oliva (ou outro que preferir)
1 xícara de farinha de trigo integral
sal à gosto
1 colher de fermento em pó.

RECHEIO:

Recheio: 1 cebola em cubinhos
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite
300 g de carne moída, frango, ou proteína de soja
pimentão
1/2 lata de milho
1/2 lata de ervilha
1 colher (sopa) de colorau
sal a gosto
temperinhos verdes (salsinha, cebolinha, manjeriço)

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Primeiro bata a linhaça no liquidificador, depois adicione as 6 colheres de água e deixe descansar por 15 minutos. Depois acrescente os demais ingredientes com exceção do fermento que deve ser colocado por último e misturado à mão mesmo (uma dica para não empelotar é colocar o fermento em uma peneirinha). A massa fica mais consistente mesmo, diferente das mais comuns utilizadas para tortas salgadas.

RECHEIO:

Recheio: Basta refogar no azeite o alho e a cebola, depois de 'molinhos' acrescente os demais ingredientes e deixe

cozinhar.

Quanto aos temperinhos verdes e o pimentão adicione somente depois de pronto (desligado o fogo), assim o sabor deles fica mais marcante! O recheio não deve ficar muito seco, nem muito líquido.

MONTAGEM:

Montagem: Em uma forma untada, coloque metade da massa, espalhe o recheio (de preferência frio) e por último a outra parte da massa. Polvilhe com orégano. Leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 50 minutos ou até que esteja douradinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32636-torta-diferente-de-liquidificador.html>