

PASTEL DE PUPUNHA E BRÓCOLIS DA ABIMA

INGREDIENTES

OPÇÕES DE COBERTURA:

Opções de cobertura: Queijo tipo parmesão ralado

Gergelim

Orégano seco

CREME DE PUPUNHA E BRÓCOLIS:

Creme de pupunha e brócolis: 2 colheres das de sopa de azeite

1 colher das de chá de alho picado

1 xícara das de chá de cebola cortada em cubinhos

1 xícara das de chá de floretes de brócolis

2 tomates maduros sem a pele e sem sementes, cortados em cubinhos

1/2 envelope de caldo de legumes 0% de gordura

300 g de palmito pupunha lavado e cortado em cubos pequenos

3 colheres das de sopa de azeitonas verdes fatiadas

150 g de cream cheese light

40 g de farinha de trigo dissolvida em 150 ml de leite

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres das de sopa de cheiro verde fresco picado

MODO DE PREPARO

CREME DE PUPUNHA E BRÓCOLIS:

Creme de pupunha e brócolis: Em uma panela grande aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Junte os brócolis, os tomates, o sachê de caldo e refogue rapidamente.

Em seguida agregue o palmito, a azeitona, o cream cheese e farinha dissolvida no leite.

Cozinhe por 10 minutos mexendo delicadamente para não formar grumos. Retire do fogo, verifique os temperos corrigindo se necessário. Acrescente o cheiro verde e reserve.

MONTAGEM:

Montagem: Disponha os discos sobre uma bancada e aplique uma porção do creme de palmito, pincele a clara nas bordas, feche os pasteis apertando com um garfo.

Pincele os pasteis com clara e distribua o queijo ralado ou cobertura de sua preferência.

Coloque os pasteis em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno preaquecido a 180 °C até ficarem crocantes e o queijo levemente dourado. Sirva a seguir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34795-pastel-de-pupunha-e-brocolis-da-abima.html>