

# PANQUECA SEM OVOS DE CARNE DESFIADA

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:2 copos de farinha de trigo

2 copos de leite

3 colher de óleo

1 colher de fermento em pó

1/2 colher de chá de sal

50 ml de molho de tomate

queijo ralado pra polvilhar

### RECHEIO:

Recheio:1/2 kg de carne de vaca cozida temperada e desfiada ou triturada

1 cebola média picada em cubinhos

1 sazón

1 colher de manteiga

1/2 lata de ervilha

3 colheres de farinha de trigo

1/2 copo de leite

1 colher de ketchup

1 colher de mostarda

temperos a gosto como orégano, salsinha

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa:Bata tudo no liquidificador menos o molho de tomate e o queijo ralado.

Unte uma frigideira com óleo e asse as panquecas como de costume, quando ficarem moreninhas vire-as com ajuda de uma espátula e com as mãos para que não grude.

### RECHEIO:

Recheio:Coloque a manteiga na panela doure a cebola nela.

Coloque a carne desfiada e misture por um minuto.

Coloque os temperos, o ketchup, mostarda, o sazón e mexa.

Coloque a ervilha, misture o leite e mexa as 3 colheres de farinha para que não empelote.

#### MONTAGEM:

Montagem:Após fazer as panquecas e o recheio, com a panqueca aberta coloque só de um lado uma colher de sopa cheia do recheio e vá enrolando a panqueca.

Após fazer isso em todas as 10, arrume-as numa travessa e coloque o molho de tomate em cima de cada uma.

Salpique o queijo ralado por cima, esquente no forno ou no micro-ondas por 3 minutos todas juntas ou individualmente por 30 segundos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35502-panqueca-sem-ovos-de-carne-desfiada.html>