

PASTEL ASSADO INTEGRAL DE PALMITO

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 xícara (chá) de farinha integral
1 xícara (chá) de farinha de trigo comum
1/2 xícara (chá) de amido de milho
1 ovo
1/2 xícara (chá) iogurte natural
100 g manteiga com sal
sal a gosto

RECHEIO:

Recheio: 1/2 xícara (chá) de água
1 colher (sopa) óleo
1 vidro de palmito
1 tomate maduro sem pele e sem sementes
1 cebola pequena
azeitonas azapa ou azeitonas pretas
tomilho fresco
pimenta-do-reino
sal a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Misture todos os ingredientes em uma tigela grande.
Sove até obter uma massa lisa.
Deixe descansar dentro de um saco plástico, na geladeira por volta de 4 horas.
Abra a massa com o rolo e corte com um copo de boca larga.
Recheie e asse no forno a 200°C.

RECHEIO:

Recheio: Em uma panela, acrescente o óleo e refogue a cebola.

Acrescente os demais ingredientes e refogue.

Em seguida acrescente a água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos ou até que seque a água.

Essa massa é versátil , podendo utilizar outras opções de recheio como por exemplo cogumelos, espinafre com ricota, tomate seco com queijo branco etc.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36682-pastel-assado-integral-de-palmito.html>