

# EMPADÃO INTEGRAL FEITO COM AIPIM E RECHEADO COM FRANGO

## INGREDIENTES

500 g de aipim cozido

1/2 xícara de farinha integral

2 ovos inteiros + 1 clara (reserve a gema para pincelar sobre o empadão)

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de linhaça

1 colher (sopa) gergelim

## MODO DE PREPARO

Esmague o aipim cozido com o auxílio de um garfo.

Acrescente todos os ingredientes em uma bacia e misture até obter uma massa homogênea.

A massa fica meio grudenta, então utilize uma colher para forrar uma forma, na espessura de aproximadamente 0,5 cm (ou como preferir).

Separe uma pequena quantidade de massa para servir de “tampa” para o empadão.

Leve ao forno preaquecido (150°C) e deixe assar por 20 minutos.

Recheie com o sabor que preferir, eu utilizei frango, tempero verde e requeijão light.

Pegue a massa que sobrou, coloque mais farinha integral e amasse até desgrudar das mãos.

Com a ajuda de um rolo, abra a massa até que esteja do tamanho certo para tapar o recheio do empadão.

Utilizando um garfo, bata a gema que sobrou e pincele sobre o empadão, para dar aquela dourada quando for para o forno.

Coloque orégano ou o tempero de sua preferência para dar um toque especial ao prato.

Leve ao forno e deixe assar 30 minutos a temperatura de 150°C ou até ficar dourado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/37162-empadao-integral-feito-com-aipim-e-recheado-com-frango.html>