TORTA SALGADA DA LIS

INGREDIENTES

3 ovos

2 xícaras de leite (usar a medida da mesma xícara para os demais ingredientes)

1/2 xícara de óleo

2 colheres (sopa) de amido de milho

2 xícaras de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de fermento em pó

Sal a gosto (use pouco para aproveitar o sabor dos ingredientes do recheio)

1 lata de milho

1 lata de seleta de legumes

6 fatias de queijo

6 fatias de apresuntado

1 tomate

1 pacote de azeitonas sem caroço (120 g)

Temperos à gosto (orégano, manjericão, ervas finas, etc)

MODO DE PREPARO

RECHEIO

Em seguida pique em cubinhos o queijo, o apresuntado, o tomate e as azeitonas

Por fim, acrescente os temperos à gosto

Reserve

MASSA

Acrescente à massa ainda no liquidificador o amido de milho, a farinha de trigo integral e o sal a gosto até a massa ficar homogênea

Separe uma forma, a indicada é do tipo retangular comprida, mas qualquer outra também dá certo, desde que não seja muito baixa, pois sua torta irá crescer um pouco

Unte a forma com óleo (passe bem no fundo e também aos lados) e polvilhe um pouco de trigo, pode ser do integral mesmo, essa técnica ajuda para que a torta não grude no fundo da forma

Após untada a forma, despeje uma pequena quantidade da massa cobrindo o fundo da forma

Depois, coloque o recheio, distribuindo o mesmo por toda a forma

Por fim, cubra tudo com o restante da massa

Pré

Leve para assar em forno médio (170°C a 190°C) por 40 minutos ou até dourar a parte de cima da massa

Retire do forno, espere esfriar e sirva

Prepare o recheio antes da massa

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3831-torta-salgada-da-lis.html