# QUIBE ASSADO E RECHEADO DO BRUNO RIBEIRO

## INGREDIENTES

500 g de trigo para quibe

500 g carne moída (patinho preferencialmente)

1 copo de requeijão light

4 dentes de alho picados

1 cebola grande picada

2 colheres de sopa de azeite de oliva

130 g de extrato de tomate

7 azeitonas verdes picatas

Hortelã e cheiro-verde a gosto

## MODO DE PREPARO

Nossa receita será feita em três passos: a hidratação do trigo, o recheio e a preparação do molho.

Para a hidratação do trigo para quibe, cubra o mesmo com água quente até quase cobrir e aguarde por cerca de meia hora.

Quando perceber que o trigo assimilou toda ou boa parte da água, ficando fofinho, enxugue o trigo hidratado o máximo possível e reserve.

Para o molho, coloque no liquidificador o extrato, o alho, a cebola, o azeite, as azeitonas, a hortelã e o cheiro-verde e bata até conseguir um molho de consistência fluida mas grossinha.

Junte numa travessa, o trigo hidratado, o molho e a carne moída ainda crua.

Pegue metade dessa mistura e cubra um refratário que possa ir ao forno até a metade.

Espalhe o requeijão por cima da metade da massa.

Cubra com o restante da massa e faça riscos com a faca na parte superior para quando assar ficar crocante.

Leve ao forno médio por cerca de 20 minutos (o tempo para a carne moída cozinhar).

Esse quibe além de light é saudável e macio pois como usamos a carne moída crua e a mesma cozinha enquanto assa, libera água e deixa o trigo ainda mais macio.

O requeijão também dá um toque especial na cremosidade.

Outras opções são aproveitar a parte do recheio com requeijão para colocar outra carne desfiada, podendo ser carne seca ou fatias de mussarela.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42800-quibe-assado-e-recheado-do-bruno-ribeiro.html