QUIBE ASSADO LIGHT

INGREDIENTES

500 g de triguilho (trigo para quibe)

1 litro de água

500 g de carne bovina magra moída (patinho)

1 talo de salsão

2 cebolas

1 cenoura

3 dentes de alho

Suco de 3 limões

1/4 xícara de chá de azeite extra virgem

Gengibre a gosto

Hortelã a gosto

2 colheres de sopa de sal

Pimenta-do-reino a gosto

1 colher de sopa de sementes de gergelim torrada

1 pote de Queijo cremoso magro tipo Philadélphia light ou requeijão light

MODO DE PREPARO

Ferva 1 litro de água com o suco de 1 limão e 1 colher de sopa de sal.

Numa tigela coloque o triguilho e despeje a água fervente, cubra e reserve por 1 hora.

No liquidificador bata 1 cebola inteira, 1 cenoura, 1 talo de salsão, 1/4 xícara de chá de azeite extra virgem, 3 dentes de alho, o gengibre a gosto, suco de 2 limões, 1 colher de sopa de sal.

Adicione os ingredientes batidos a carne moída (patinho) prove o sal, se necessário adicione mais a gosto, adicione à mistura pimenta-do-reino ou outra de sua preferência, sempre a gosto, por ultimo hortelã picado a gosto.

Misture a carne com os demais ingredientes ao triguilho reservado.

Não é necessário espremer o triguilho.

Pincele um refratário ou forma antiaderente com azeite, coloque um pouco da massa, criando uma camada, em cima espalhe metade do pote de queijo (Philadélphia ou requeijão light).

Faça uma outra camada de massa, espalhe mais uma camada de queijo e por ultimo, cubra com o restante da massa.

Leve ao forno já preaquecido a 180°C por 50 minutos.

Depois de assado decore com fatias de limão, folhas de hortelã um fio de azeite e com sementes de gergelim torrado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42902-quibe-assado-light.html