

ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA LIGHT

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 kg de carne moída (usei acém)

Temperos a seu gosto

5 colheres de sopa de farinha de rosca

RECHEIO:

Recheio: 1 ricota fresca pequena temperada a seu gosto

3 tomates sem semente picados

1 berinjela grande cortada em fatias horizontais finas

Um fio de azeite para assar

MODO DE PREPARO

Amassar bem, com as mãos, a carne com os temperos e a farinha de rosca.

Abra a massa em filme plástico com um rolo de macarrão.

Espalhe a ricota já temperada em toda superfície da carne, distribua o tomate picado e a berinjela. Reserve de 3 a 4 fatias.

Enrole a carne, tirando aos poucos o plástico de baixo e molde as pontas, fechando para não cair o recheio, pincele o azeite por fora, coloque as fatias de berinjela por cima, cobrindo todo rocambole, se precisar, prenda as pontas da berinjela com palitos.

Leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos ou até que a carne esteja bem dourada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43037-rocambole-de-carne-moida-light.html>