

ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA INTEGRAL

INGREDIENTES

500 g de carne moída

1 ovo

1 xícara cheia de farinha de trigo integral

1 cebola

1 tomate

1 cenoura

150 g de ricota

100 g de brócolis

50 g de blanquet de peru

sal a gosto

salsinha a gosto

cebolinha a gosto

2 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Misture a carne moída, o ovo e a cebola picadinha.

Coloque a farinha aos poucos até ficar com uma consistência que não grude das mãos. Coloque cheiro verde e sal a gosto.

Abra o rocambole em um plástico filme de forma retangular em superfície lisa até ficar mais ou menos com 1 cm de espessura.

Coloque os recheios de sua preferência. Para ficar mais light possível coloquei ricota misturada com duas colheres de azeite, brócolis e sal. Depois acrescente cenoura ralada, tomate e por final blanquet de peru. Mas pode fazer o recheio de sua preferência.

Com ajuda do filme plástico vai enrolando como se fosse rocambole.

Coloque para assar em forno a temperatura 200°C por mais ou menos 30 minutos.

Fica delicioso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45034-rocambole-de-carne-moida-integral.html>