

PANQUECA PRIMAVERA

INGREDIENTES

ARROZ:

Arroz:1 ovos

1 xícara de chá de arroz integral

1/2 pimentão verde picadinho

1/2 pimentão vermelho picadinho

1/2 lata de milho verde

1/2 cebola picadinha

coentro

cebolinha

brócolis bem picadinho

1/2 cenoura ralada

2 colheres de sopa de manteiga

PANQUECA:

Panqueca:1 ovo

1 copo americano de leite

1 copo americano de farinha de trigo

1 colher de chá de manteiga

pitada de sal

queijo parmesão

MOLHO:

Molho:1/2 cebola

2 tomates grandes sem pele e sem sementes

1/2 pimentão vermelho para o molho

carne moída refogada para recheio (pode ser frango)

MODO DE PREPARO

ARROZ INTEGRAL:

Arroz integral:Cozinhe o arroz normalmente como diz a instrução.

Depois de pronto, doure a cebola na manteiga, junte um ovo frito picadinho e todos os outros ingredientes, refogue por 5 minutos e acrescente o arroz cozido, misture, apague o fogo e abafe (reserve).

PANQUECA:

Panqueca: Bata o leite, o ovo, a manteiga e o sal no liquidificador por 3 minutos.

Depois acrescente a farinha de trigo e bata por 1 minutos, faça as panquecas, recheie com a carne e reserve.

MOLHO:

Molho: Doure a cebola na manteiga, junte o pimentão cortadinho, o tomate, uma pitada de sal e outra de açúcar, pimenta-do-reino se desejar, acrescente um pouco de água, deixe cozinhar, depois passe no liquidificador e cubra as panquecas e por último polvilhe com queijo parmesão.

Monte o prato com a panqueca e o arroz primavera.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46783-panqueca-primavera.html>