

FRITADA DE FORNO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES

INGREDIENTES

1 batata média cortada em cubinhos

1/2 cenoura cortada em cubinhos

1/2 abobrinha cortada em cubinhos

1/2 kg de carne moída

1/2 cebola média picada

1/2 pimentão verde picado

1 dente de alho triturado

2 colheres de sopa de azeite

cheiro verde a gosto

sal a gosto

3 claras

3 gemas

2 colheres de sopa de farinha de rosca

manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata, a cenoura e a abobrinha em água com sal. Reserve.

Em uma panela, refogue no azeite a cebola, o alho, e em seguida o pimentão e o cheiro verde. Adicione a carne moída e sal a gosto e deixe ao fogo até que seque toda água desprendida da carne.

Misture a carne aos legumes. Reserve.

Bata as claras em neve e em seguida adiciona as gemas e bata mais um pouco.

Adicione a farinha de rosca aos ovos batidos e mexa devagar.

Unte um refratário médio com manteiga, uma camada da mistura de carne e legumes e outra dos ovos.

Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos ou até que esteja dourado.

Sirva quente com arroz branco e salada de folhas verdes.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50075-fritada-de-forno-com-carne-moída-e-legumes.html>