

# EMPADAS DE ESPINAFRES COM COGUMELOS E ALHO FRANCÊS

## INGREDIENTES

100 gr de farinha integral  
50 gr de farinha de trigo  
40 gr de manteiga  
1 c. (de sopa) de fermento  
1 molho de espinafres  
1 alho francês pequeno  
100 g de cogumelos frescos  
1 dente de alho  
Salsa picada  
1 colher (de sopa) de molho de soja  
Pimenta  
1 gema para pincelar (opcional não usado)  
Água  
Azeite

## MODO DE PREPARO

Amassar as farinhas com a manteiga e o fermento. Juntar água, aos pouquinhos até obter uma massa homogênea. Deixar descansar e tender sobre uma superfície enfarinhada.

Ferver os espinafres.

Saltear o alho-francês em rodela, os cogumelos, os espinafres e os alhos em azeite. Temperar com o molho de soja e deixar ferver. Temperar com salsa e pimenta.

Forrar tarteiras com a massa preparada. Convém pincelar as tarteiras com um pouco de manteiga.

Retirar o excesso de massa e reservar. Rechear com os legumes.

Tirar a massa em excesso e cobrir as tarteiras. Calcar as extremidades para fechar bem. Quem quiser pincelar com uma gema de ovo faça nesse momento.

Também pode polvilhar com sementes de sésamo.

Levar ao forno até assar.

Depois de cozido é só desenformar.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50838-empadas-de-espinafres-com-cogumelos-e-alho-frances.html>