

ENFORMADO ECONÔMICO DA MAMÃE

INGREDIENTES

2 cebolas

5 tomates

100g azeitonas verdes

1 ½ xícara (chá) de ervilhas

½ xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado

8 colheres (sopa) de farinha de trigo

4 ovos batidos

salsinha picada a gosto

½ xícara (chá) de óleo

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (chá) de sal

Tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, coloque as cebolas, os tomates, as azeitonas, o queijo ralado e a farinha de trigo.

Misture bem, junte os ovos, a salsinha, o óleo e o fermento, tempere. Transfira a mistura para um refratário untado e enfarinhado e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até que a superfície esteja dourada

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53371-enformado-economico-da-mamae.html>