Entradas

Receita de Fã
Fácil
15 Min.
3-4 Doses

FOLHADO DE BETERRABA COM MOLHO DE IOGURTE E MENTA

INGREDIENTES

- 1 BETERRABA PEQUENA
- 1 COURGETTE MÉDIA
- 1 CENOURA MÉDIA
- 1 EMBALAGEM DE MASSA FOLHADA
- 4 COLHERES DE SOPA DE MILHO
- 1 COLHER DE SOPA DE CARIL EM PÓ PICANTE
- 1 COLHER DE CHÁ DE AÇAFRÃO
- SAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 IOGURTE NATURAL SEM AÇÚCAR
- 1 COLHER DE SOPA DE SUMO DE LIMÃO
- FOLHAS DE MENTA A GOSTO, PICADAS
- 1 COLHER DE CHÁ DE ALHO EM PÓ

CONFEÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
2. Com o acessório ralador da CC, rale a beterraba em juliana grossa e reserve à parte.
3. Ainda com o mesmo acessório, rale então a cenoura e a courgette. Mude para o acessório misturador, tempere com sal, o caril e o açafrão, acrescente o azeite e misture durante 10 segundos na velocidade 6. Seleccione então o programa Slow Cook P1 durante 8 minutos.
4. Entretanto, prepare o molho de iogurte: numa tigela de servir, coloque o iogurte, um fio de azeite, o sumo de limão, o alho em pó, as folhas de menta picadas e sal a gosto. Mexa bem.
5. Quando os legumes estiverem prontos, retire o acessório e acrescente o milho e a beterraba e mexa com a ajuda da espátula.
6. Estenda a massa folhada e pincele metade do rebordo com azeite. Espalhe a mistura de legumes em metade da massa e cubra com a outra metade. Pincele com azeite e leve ao forno aproximadamente 20 minutos, ou até ficar dourado.
7. Sirva acompanhado com o molho de iogurte.