Entradas

RISSÓIS DE LEGUMES

Receita de Fã
Médio
40 Min.
20 Doses

INGREDIENTES

- MASSA
- 500 G DE ÁGUA
- 30 G DE MARGARINA
- 10 G DE AZEITE
- 500 G DE FARINHA
- 1 PITADA DE SAL
- RECHEIO
- 400 G DE COUVE LOMBARDO
- 1 COURGETTE
- 2 CENOURAS
- 1 ALHO FRANCÊS PEQUENO
- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- MOLHO
- 50 CL DE LEITE VEGETAL
- 48 G DE FARINHA
- 48 G DE MARGARINA
- SAL, PIMENTA E NOZ-MOSCADA Q.B.
- PARA PANAR
- OVO BATIDO
- PÃO RALADO

CONFEÇÃO

1. Comece por fazer a massa. Com a lâmina de amassar/triturar, coloque na taça a água, a manteiga, o azeite e o sal e programe vel. 3, 100ºC, 5 minutos. No fim, junte a farinha e seleccione velocidade 6, durante 20 segundos. Retirar a massa da taça e reservar, levando ao frigorífico para arrefecer.

2. Coloque o acessório picador. Deite na taça a cebola e os alhos e programe vel. 12, durante 15 segundos.

3. Retire o acessório picador e substitua pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa cozedura lenta P1, durante 5 minutos.

4. Adicione os legumes cortados em juliana e tempere com sal. Seleccione vel. 2, 130ºC, 20 minutos. No final do programa retire e reserve os legumes.

5. Prepare o molho (não precisa lavar a taça). Coloque o leite, a farinha, a margarina, o sal, a pimenta e a noz-moscada na taça e seleccione programa Molhos, 95ºC, 8 minutos.

6. No fim envolver bem o molho nos legumes para o recheio estar pronto.

7. Por fim, montar os rissóis. Dispor para cada rissol uma colher de sopa de recheio. Passar pelo ovo e de seguida pelo pão ralado. Depois leve a fritar ou leve ao forno. Como opção, depois de panar os rissóis pode congelar.

9. Receita adaptada de http://aculinariaeeu.blogspot.pt/2013/01/rissois-de-legumes.html