

# TARTELETES DE FILO COM FARINHEIRA, COGUMELOS, ESPARGOS E SÉSAMO



## INGREDIENTES

- 250 G DE FARINHEIRA
- 250 G DE COGUMELOS PLEUROTHUS
- 200 G DE ESPARGOS VERDES FRESCOS
- 50 G DE VAQUEIRO ALHO
- SAL GROSSO
- PIMENTA DE MOINHO
- TOMILHO FRESCO
- 100 G DE IOGURTE GREGO NATURAL
- 8 FOLHAS DE MASSA FILO
- VAQUEIRO LÍQUIDA Q.B. (P/ PINCELAR)
- 1 C.SOPA DE SEMENTES DE SÉSAMO

## CONFEÇÃO

1. Ligue o forno e regule-o para os 180° C.

---
2. Dê um golpe longitudinal na pele da farinheira e remova esta. Despedace o miolo da farinheira para um tabuleiro apropriado e leve ao forno (quente) durante 10 a 15 minutos, até que esteja dourada e tenha libertado parte da sua gordura.

---
3. Enquanto isso, limpe e corte os cogumelos em fatias finas. Lave e corte os espargos em rodela finas diagonais. Reserve ambos em separado.

---
4. Coloque na taça o acessório misturador, introduza a Vaqueiro Alho e programe a 130° C, durante 10 minutos, na vel. 6, sem a tampa superior de regulação de vapor. Passados 2 minutos, junte os cogumelos fatiados, e deixe concluir o tempo.

---
5. Acrescente os espargos cortados, tempere com sal e pimenta moída na altura, e seleccione o programa P1 de Cozedura Lenta, de novo sem a tampa de vapor.

---
6. Entretanto, retire do forno o miolo de farinheira assada. Concluído o programa, transfira o preparado para uma tigela larga, envolva a farinheira crocante, e depois deixe que arrefeça. Acrescente então o iogurte natural, perfume com tomilho fresco picado e mexa com a espátula.

---
7. Estenda cada folha de massa filo, pincele-a com Vaqueiro Líquida, depois corte-a em quadrados (grelha de 4x3), e sobreponha os quadrados em conjuntos de três, com as pontas desencontradas. Introduza os conjuntos de filo em forminhas, coloque-as num tabuleiro e leve ao forno a cozer por cerca de 8 a 10 minutos. Quando a filo estiver bem dourada e estaladiça, retire do forno, deixe amornar e em seguida desenforme as tacinhas crocantes.

---
8. Use o forno quente também para tostar as sementes de sésamo, numa travessa, ou então faça-o numa frigideira, sobre lume

moderado e mexendo com regularidade. Reserve.

---

9. Recheie as tacinhas de filo com o preparado de farinha e legumes, salpique por cima com sementes de sésamo tostadas e sirva (se necessário, reaqueça o preparado de recheio).
-