

PATANISCAS DE GRÃO E CENOURA



INGREDIENTES

- 520 G DE GRÃO
- 12 C. SOPA DE AMIDO DE MILHO
- 4 C. SOPA DE LINHAÇA
- 1 C. CAFÉ DE AÇAFRÃO
- 250 ML DE ÁGUA OU DE CALDO DE COZER O GRÃO
- 1 CEBOLA
- 1 RAMO DE SALSA
- 2 CENOURAS
- SAL MARINHO E AZEITE Q.B.

CONFEÇÃO

1. Coloque o acessório de amassar/triturar.

2. Na taça coloque o grão, o amido de milho, a linhaça, o açafrão, o sal e a água. Programe vel. 12, 30 segundos.

3. De seguida, junte a cebola e a salsa. Programe vel. 12, 30 segundos.

4. Entretanto, rale as cenouras e adicione-as ao preparado. Seleccione vel. 7, 30 segundos para envolver a cenoura na massa. Se a massa estiver pouco espessa, adicionar mais amido de milho.

5. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite. Retire colheradas de massa e grelhe as pataniscas dos dois lados, até dourarem.

7. Receita adaptada do livro "Cozinha vegetariana para quem quer ser saudável" de Gabriela Oliveira.
