

RISSOIS DE RABADILHA COM CARIL XXL LOW CARBON



CONFEÇÃO

- 1.ª faz- se o recheio para arrefecer na totalidade:

2. Com a lâmina ultrablade no copo na velocidade 12 por 20 segundos tritura-se a cebola. Troca-se de lâmina para a misturadora e adiciona-se tomate, a carne, o caril, o pimentão-doce, o sal e a pimenta a gosto. Põe-se por 10 minutos na velocidade 2 a 100 graus. Troca-se novamente de lâmina para a ultrabade na velocidade 12 por 40 segundos para triturar tudo. (repetir se necessário). Adiciona-se a o leite, a linhaça e as farinhas por mais 5 minutos a 100 graus na velocidade 3.

3. Pôr a descansar de preferência de um dia para o outro.

5. Preparação da Massa:

6. Põe-se lâmina misturadora e adiciona-se todos os ingredientes excepto as farinhas programa-se 3 minutos a 100 graus na velocidade 2. Depois troca-se de lâmina para a ultrablade e adiciona-se as farinhas na velocidade 3 por 1,30 segundos.

7. Deixa-se descansar até arrefecer na totalidade.

8. No momento de trabalhar a massa 1ª untar a base com óleo.

INGREDIENTES

- INGREDIENTES MASSA:
- 200 GR DE FARINHA
- 50 GR DE FARINHA INTEGRAL
- 25 ML DE AZEITE
- 20 GR DE MANTEIGA
- SAL A GOSTO
- PARA ENVOLVER O RISSOL:
- 160 GR DE PÃO RALADO INTEGRAL
- 30 GR DE FARELO DE TRIGO
- 5 OVOS CASEIROS
- 200 ML DE ÁGUA
- INGREDIENTES DO RECHEIO:
- 1 CEBOLA GRANDE
- 150 GR DE TOMATE AOS CUBOS SEM PELE
- 100 GR DE MANTEIGA
- 900 ML DE LEITE MAGRO
- 120 GR DE FARINHA 50 GR DE FARINHA INTEGRAL
- 500 GR DE RABADILHA AOS CUBOS PEQUENOS
- 1 ½ COLHER DE SOPA DE CARIL
- 2 COLHERES DE SOPA DE LINHAÇA
- 1 COLHER DE SOPA DE PIMENTÃO-DOCE
- GENGIBRE RALADO A GOSTO
- SAL E PIMENTA A GOSTO