

# Chamuças de vegetais

Entrada —   30 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/chamucas-de-vegetais](http://chef.continente.pt/receitas/chamucas-de-vegetais)



## Ingredientes

1 cebola  
1 dente de alho  
Azeite q.b.  
1 cenoura ripada  
1 curgete ripada  
Sal q.b.  
1 c. Chá de cominhos  
1 c. Chá de caril em pó  
1 c. Chá de açafrão em pó  
4 folhas de massa filo  
Manteiga q.b.

## Confeção

1. Refogue a cebola e o alho picados finamente num fio de azeite. Quando a cebola estiver tenra junte a cenoura e a curgete e refogue cerca de 5 minutos, mexendo sempre. Tempere com sal a gosto, os cominhos, o caril e o açafrão. Misture bem e continue a cozinhar até os vegetais estarem tenros. Retire e reserve.
2. Pré-aqueça o forno a 180°C.
3. Corte as folhas em 8 tiras de massa com 7 centímetros de largura e 20 de comprimentos. Pincele com manteiga derretida. Nas pontas de cada tira coloque uma colherada da mistura. Depois enrole a tira sempre em formato de triângulo para obter várias camadas de massa em cada chamuça. Disponha todas num tabuleiro e leve ao forno até a massa estar bem dourada e estaladiça.