

Panquecas de Millet

Entrada —   50 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/panquecas-de-millet



Ingredientes

3 c. sopa de cebolinho picado
3 c. sopa de queijo parmesão ralado
4 c. sopa de sumo de limão
1 ovo
Sal e pimenta q.b.
1 chávena de millet
2,5 chávenas de água
Azeite q.b.
1 cebola
1 dente de alho
1 cenoura
1 pimento vermelho

Confeção

1. Coloque o millet numa frigideira antiaderente e cozinhe-o por cerca de 4 minutos, mexendo de forma a não queimar, apenas tostar. Num tacho, aqueça um pouco de azeite e refogue a cebola e o alho picados. Junte o pimento picado e cozinhe por mais 3 minutos, mexendo sempre que necessário.
2. Adicione o millet e a água. Tempere com sal e deixe ferver. Cozinhe por cerca de 15 minutos até o millet estar cozido. Retire do lume e deixe descansar tapado por 5 minutos. Em seguida retire o millet e com um garfo espalhe-o num tabuleiro para que seque.
3. Numa tigela, misture a cenoura picada, o queijo, o cebolinho e o sumo de limão. Junte o millet, tempere com sal e pimenta, adicione o ovo batido e envolva bem. Forme pequenos bolinhos e coloque-os num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Leve ao frio por 15 minutos.
4. Aqueça um pouco de azeite numa frigideira antiaderente e doure os bolinhos de ambos os lados. Em seguida, coloque-os novamente no tabuleiro e leve ao forno por mais 8 minutos. Pode servir estes bolinhos com maionese de alho.
5. **Sugestão:**
Pode substituir a maionese por iogurte grego sem açúcar com ervas picadas.