

Pataniscas de legumes no forno

Vegetariano —       ⌚ 25 min 👤 6 pessoas

chef.continente.pt/receitas/pataniscas-de-legumes-no-forno



Ingredientes

1 cebola roxa
2 cenouras
1 alho-francês
Salsa q.b.
4 ovos
150 ml de leite
200 g de farinha de espelta
1 c. café de fermento
Sal q.b.
1 c. sopa de noz-moscada
Pimenta q.b.
1 curgete

Confeção

1. Corte em pedaços a cebola, as cenouras e o alho-francês e coloque tudo no copo, juntamente com salsa a gosto. Pressione a Função Triturar. Retire e reserve.
2. Sem lavar o copo, coloque os ovos, o leite, a farinha de espelta, o fermento, sal, a noz-moscada e pimenta e programe 30 segundos na velocidade 6.
3. Adicione a curgete ralada e os legumes reservados e programe 1 minuto com a Rotação Inversa na velocidade 1.
4. Disponha porções do preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 20 minutos, ou até dourar. Pode servir com salada de alface e tomates cherry.