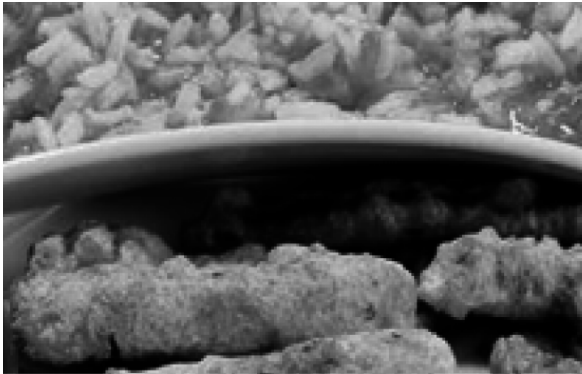


# Pataniscas de Legumes

Vegetariano —    30 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/pataniscas-de-legumes](http://chef.continente.pt/receitas/pataniscas-de-legumes)



## Ingredientes

### Para as Pataniscas:

200g de courgettes  
150g de feijão verde cozido inteiro  
150g de cenoura  
200g de farinha  
água gelada  
Sal  
Pimenta  
20g de salsa picada  
5dl de óleo

### Para o Arroz:

300g de arroz carolino  
4cl de azeite  
100g de cebola  
200g de tomate em lata

## Confeção

1. Junte a farinha com água bem gelada, bata bem, tempere de sal e pimenta e junte a salsa picada. Corte em rodelas as courgetes, passe pela massa e frite-as em óleo bem quente, escorra e coloque sobre papel absorvente.
2. Corte as cenouras em palitos grossos e repita a operação. Faça o mesmo ao feijão-verde cortado a meio.
3. Prepare o arroz, levando ao lume o azeite com a cebola picada. Deixe alourar e acrescente o tomate em lata. Deixe apurar durante dez minutos em lume muito brando, regue com 2 lt de água a ferver, tempere de sal e adicione o arroz deixando-o cozinhar muito lentamente durante quinze minutos.