

# Pataniscas de Legumes

Vegetariano —    10 min  6 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/pataniscas-de-legumes2](https://chef.continente.pt/receitas/pataniscas-de-legumes2)



## Ingredientes

1 cebola  
Salsa q.b.  
4 ovos  
200 ml de leite  
300 g de farinha  
1 c. de café de fermento para bolos  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
300 g de legumes cozidos (feijão-verde, cenoura, brócolos, etc.)  
Papel absorvente q.b.

## Confeção

1. Coloque no copo a cebola e a salsa e pique 15 segundos na velocidade 6. Reserve.
2. Sem lavar o copo, deite os ovos, o leite, a farinha, o fermento, o sal, a pimenta e programe 1 minuto na velocidade 6. Adicione os legumes aos pedaços e misture bem com a espátula. Retifique os temperos.
3. Frite as pataniscas em bastante óleo quente, deitando colheradas do preparado, deixando fritar de ambos os lados até dourar.
4. Disponha-as sobre papel absorvente para eliminar o excesso de gordura.