

Pataniscas de Milho

Entrada —   30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/pataniscas-de-milho



Ingredientes

200g de milho
2 ovos
1 c. chá de paprica
120 g de farinha
1 c. chá de fermento
½ curgete
1 chávena de couve branca ou roxa
½ cenoura
1 cebola
1 dente de alho
2 c. sopa de coentros
Sal e pimenta q.b.
óleo q.b.

Confeção

1. Num robô de cozinha, reduza a puré o milho juntamente com os ovos, a paprica, a farinha e o fermento, obtendo um polme cremoso.
2. Rale a curgete, a couve e a cenoura e adicione ao polme.
3. Pique a cebola, o alho e os coentros e adicione ao preparado anterior. Tempere com sal e pimenta.
4. Numa frigideira antiaderente coloque óleo (mais ou menos 1cm de altura) e deixe aquecer bem.
5. Frite colheradas de massa durante 1 minuto de cada lado. Sirva simples ou acompanhado de uma salada.