



TORTA INTEGRAL DE FRANGO

Modo de preparo

Recheio:

- 500 g de carne moída
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picado
- 200 g de milho
- 200 g de ervilha
- 50 g de azeitona verde picada
- 240 ml de molho de tomate
- 26 ml de óleo (2 colheres de sopa)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Orégano a gosto
- Salsinha a gosto

Massa:

- 4 ovos
- 360 ml de leite
- 240 g de Farinha de Trigo Maria Inês
- 120 ml de óleo
- 1/2 tomate sem semente
- Talos de salsinha
- Sal a gosto
- 22 g de fermento químico
- 20 g de parmesão ralado

Modo de preparo

Recheio:

- 1) Refogue a carne moída até ela ficar bem soltinha e dourada.
- 2) Acrescente o alho e deixe fritar por 1 minuto.
- 3) Em seguida acrescente a cebola e refogue até que ela fique transparente.
- 4) Acrescente as azeitonas, a ervilha, o milho, o molho de tomate, o sal, a pimenta do reino e o orégano. Misture bem e deixe cozinhar por uns 3 minutos.
- 5) Desligue o fogo e acrescente a salsinha picada. Reserve.

Massa:

- 1) No liquidificador, coloque os ovos, o leite, o óleo, o meio tomate sem sementes, os talos de salsinha e o sal. Bata bem.
- 2) Acrescente a farinha e bata até homogeneizar.
- 3) Junte o fermento químico e desligue o liquidificador.
- 4) Transfira para um refratário untado e enfarinhado (se quiser uma torta bem alta utilize de 20x30cm, caso queira uma torta mais baixa coloque em um refratário de 25x35cm) 2/3 da massa.
- 5) Por cima distribua o recheio.
- 6) Despeje o restante da massa por cima do recheio.
- 7) Finalize com o queijo parmesão ralado.
- 8) Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 50 minutos ou até que a torta comece a ficar dourada.