



PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

Rua do Estilo Barroco, 442 – Santo Amaro – 04709-011 – São Paulo – SP
www.lojapontoverde.com.br - Tel.: (11) 5182-5161

Pastel de Legumes

Ingredientes para a massa:

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento
- 100 ml de água

Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos e adicione a água aos poucos.

Misture bem e divida a massa em 20 partes iguais.

Abra-as com um rolo até formar rodela finas. Reserve.

Ingredientes para o recheio:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 xícaras de couve flor
- 1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubinhos
- 1/3 xícara de milho verde
- ½ cebola picada
- sal e pimenta a gosto

Derreta a manteiga em uma panela e doure levemente a cebola.

Em seguida acrescente todos os legumes.

Frite-os até que estejam bem firmes.

Tempere com sal e pimenta.

Coloque em cada uma das massas um pouco do recheio.

Dobre-as ao meio e feche as bordas apertando com os dedos.

Disponha os pastéis em uma assadeira e pincele com shoyu.

Leve ao forno até dourarem.