



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

Empadão de Rúcula

Ingredientes

Para a Massa:

2 xícaras de farinha de trigo
1 ovo
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de fermento em pó
1 pitada de sal
½ xícara de leite.

Para o Recheio:

2 maços de rúcula
1 cebola média picada
2 tomates picados sem sementes
Azeite ou manteiga para refogar
sal a gosto.

Modo de Preparo

Depois de lavada, refogue a rúcula, sem água, com um mínimo de azeite ou manteiga, em fogo brando e panela tampada.

Depois de cozida, escorra o líquido e pique bem a verdura.

Leve ao fogo uma frigideira e doure a cebola.

Junte o tomate picado e tempere com sal.

Deixe refogar.

Adicione a rúcula e cozinhe por 10 minutos.

Enquanto isso, misture a farinha, o ovo, a manteiga e o fermento.

Dissolva o sal no leite e junte a massa.

Misture bem até que a massa fique bem lisa e divida-a em duas partes.

Com o rolo, abra uma delas e forre uma forma refratária apropriada.

Coloque o recheio e cubra o empadão com a outra parte da massa, também aberta com o rolo.

Pincele com uma gema o empadão e leve ao forno quente até ficar dourado.