Entradas Salgados

Pastéis de Carne

50 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

200 g de farinha
50 g de farinha integral pura vida
1 c. de chá de fermento em pó
1 c. de chá + 1 c. de sobremesa de sal
1 c. de sopa de folhas de tomilho
1 c. de chá de alho em pó
120 g iogurte NESTLÉ Grego Açúcarado
2 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de água
100 g de cebola picada
250 g de carne de vaca picada
1 c. de chá de cominhos moídos
1 c. de sobremesa de caril em pó
150 g de couve lombarda em juliana
100 g de cenoura ralada
1 coentros q.b.
300 g de salada alentejana
150 g de tomate cherry

Informação nutricional

Energia	370,9 kcal	19%*
Proteínas	18,7 g	37%*
Lípidos	14,8 g	21%*
Hidratos de Carbono	40,5 g	16%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Mistura as farinhas com o fermento em pó, uma colher de chá de sal, o tomilho e o alho em pó.

2 Adiciona o iogurte grego, uma colher de sopa de azeite e a água bem fria.

3 Mistura bem e amassa até a massa se despegar dos dedos e das paredes da taça.

4 Tapa e deixa repousar enquanto prepara o recheio. Numa frigideira antiaderente, aloura a cebola picada no restante azeite, junta a carne picada e frita, mexendo frequentemente até perder o tom rosado.

5 Tempera com o restante sal e junta os cominhos e o caril em pó. Adiciona a juliana de couve-lombarda e a cenoura ralada, mexe e cozinha cerca de 15 minutos, em lume moderado, mexendo de vez em quando. Retira do lume, junta uma mão-cheia de folhas de coentros, mistura bem e deixa arrefecer.

6 Pré-aquece o forno a 180°C. Divide a massa em seis porções e estende-os em círculo. Recheiea com o cozinhado e dobra, fazendo aderir bem os bordos da massa. Leva ao forno cerca de 25 minutos. Acompanha com a salada e o tomate cherry.