

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Pataniscas de Legumes com Molho de Iogurte

30 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

200 g de milho
120 g de farinha
1 c. de chá de fermento
1 c. de chá de paprika
2 ovos
2 c. de sopa de coentros
1/2 curgete ralada
1 chávena de couve branca ou roxa ralada fino
1/2 cenoura ralada
1 cebola picada
2 dentes de alho picado
coentros q.b.
1 chávena de iogurte NESTLÉ Grego Natural

Informação nutricional

Energia	432,9 kcal	22%*
Proteínas	16,2 g	32%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	72,3 g	28%*

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

Preparação

1. Num robot de cozinha, reduza a puré o milho juntamente com os ovos, a paprika e a farinha, obtendo um polme cremoso.
2. Rale a curgete, a couve e a cenoura e adicione ao polme, assim como a cebola picada, um dente de alho e alguns coentros picados. Tempere a gosto com sal e pimenta
3. Aqueça bem um dedo de altura de óleo numa frigideira antiaderente. Frite colheradas de massa durante cerca de 1 minuto de cada lado.

4 Numa tigela misture o iogurte com coentros muito bem picados e um dente de alho esmagado em puré. Envolva bem e sirva este molho com as pataniscas acabadas de fritar.