

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tarteletes de Favas

20 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

PARA A MASSA:
400 g de farinha
100 ml de azeite
1 ovo
sal q.b.
PARA O RECHEIO:
500 g de favas descascadas
50 ml de azeite
4 dentes de alho
sal q.b.
pimenta q.b.
1 ramo de cebolinho
200 g de queijo mozarela ralado
4 ovos
250 ml de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	585,8 kcal	29%*
Proteínas	18,7 g	37%*
Lípidos	36,4 g	52%*
Hidratos de Carbono	44,6 g	17%*

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

Preparação

1. Para a massa, misture a farinha com o azeite, o ovo e uma pitada de sal e amasse bem, juntando água aos poucos, até obter uma massa maleável e bem ligada.

2. Depois, sobre uma superfície de trabalho polvilhada com farinha, tenda-a com a ajuda de um rolo de cozinha. Corte-a em círculos, com o diâmetro superior ao das formas e forre-as; apare as extremidades e reserve.

3 Para o recheio, escalde as favas em água fervente, por dois minutos; arrefeça em água fria e retire a pele. A seguir, leve-as a saltear no azeite com os alhos picados. Retire do calor e tempere com sal, pimenta e o cebolinho picado.

4 Coloque o preparado dentro das formas e polvilhe com o queijo. Verta por cima os ovos batidos com as natas e leve ao forno, a 190º C, durante cerca de 20 minutos. Por fim, retire do calor e desenforme; sirva as tarteletes decoradas com mais cebolinho.