



Pratos Principais Vegetarianos

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. Envolve bem e sirva este molho com as pataniscas acabadas de fritar.