



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

<b>Energia</b>	370,9 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	18,7 g	37%*
<b>Lípidos</b>	14,8 g	21%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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. Recheia 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.