

PANQUECAS COLORIDAS COM FRANGO



INGREDIENTES:

PANQUECA:

- Água com gás – 250 ml
- Farinha de trigo sarraceno – 120g
- Ovos - 1 unidade

RECHEIO:

- Peito de frango – 1 unidade
- Alho – 1 dente
- Cenoura ralada – 100g
- Queijo flamengo – 40g
- Pimento vermelho – 100g
- Brócolos – 100g
- Espinafres frescos – 100g
- Salsa fresca picada – 1 c.de sopa
- Curcuma fresca ralada – 1 c. de chá
- Azeite q.b
- Sal q.b
- Pimenta q.b

PREPARAÇÃO:

1. Cozer o frango com sal, pimenta e um fio de azeite.
2. Saltear os brócolos (previamente escaldados durante 2 min. em água a ferver), a cenoura e o pimento em juliana com um fio de azeite. Temperar com sal e pimenta. Reservar.
3. Para fazer as panquecas, juntar todos os ingredientes e misturar bem com a ajuda de uma vareta. Deve ficar cremoso, com uma textura sem grumos.
4. Dividir a mistura das panquecas em duas tigelas diferentes:
 - Na primeira adicionamos curcuma fresca e na segunda os espinafres e a salsa picados.
5. Cozinhar as panquecas numa frigideira antiaderente e, se necessário adicionar um fio de azeite.
6. Para montar existem duas formas diferentes:
 - “Burrito”: Colocar o queijo, o frango e o salteado de hortícolas em cima da panqueca, enrolar e levar à frigideira por mais 2 min.
 - “Quesadilha”: Colocar uma panqueca em cima e outra por baixo, com o recheio no meio e partir em 2 ou 3 pedaços.

