

PASTÉIS DE CARNE

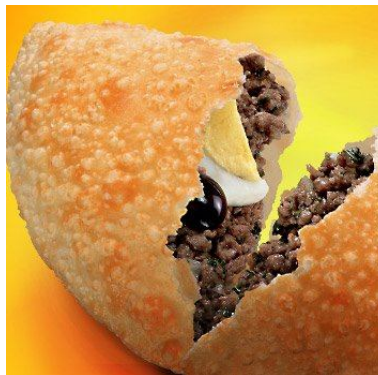
INGREDIENTES:

Massa:

- 1 colher de sopa de óleo de canola
- 1 colher de sopa de aguardente
- 1 xícara de chá rasa de água
- 1 colher de café de sal
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo

Recheio:

- 250 gramas de carne moída magra
- 1 colher de café de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola ralada
- 2 ovos cozidos, sem as gemas, picados
- 2 colheres de sopa de azeitonas verdes sem caroço picadas
- 2 colheres de chá de óleo



PREPARO:

Massa:

Misture o óleo, a aguardente, a água e o sal, e vá adicionando a farinha de trigo e sovando até ficar uma massa bem elástica. Deixe descansar enquanto prepara o recheio.

Recheio:

Tempere a carne com o sal, a pimenta e o alho. Aqueça uma panela antiaderente e refogue a carne até que ela perca sua cor rosada. Acrescente a cebola e mexa até amaciar. Desligue o fogo, junte os ovos e as azeitonas. Deixe esfriar.

Montagem:

Unte a assadeira antiaderente com metade do óleo. Abra a massa bem fina em uma superfície enfarinhada e corte rodela de 9cm de diâmetro. Coloque um pouco de recheio, feche a aperte as bordas com um garfo. Acomode os pastéis na assadeira e pincele com o restante do óleo. Asse em forno alto (250º. C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que estejam dourados. Sirva em seguida.

RENDE: 18 unidades

VALOR NUTRICIONAL POR UNIDADE:

Cal: 68 / Proteínas: 4g/ Gorduras totais: 2g/ Carboidratos: 8g