

PREPARAÇÃO



PÃEZINHOS DE CAVALA E TOMATE

- 1 Coloque a farinha numa taça e faça um buraco no centro. Junte a água e o fermento (já dissolvido em água) e misture tudo muito bem, amassando até que fique uma massa homogênea. Caso seja necessário, acrescente mais um pouco de farinha preparada até que a massa descole do fundo.
- 2 Faça uma bola com a massa e volte a colocar na taça e tape com um pano ou uma toalha, deixando repousar durante 1 hora até que a massa leve.
- 3 **Para o recheio:** num tacho leve ao lume o azeite, a cebola e os alhos picados e vá envolvendo, juntando o vinho até apurar. Junte o tomate e o pimento picados e tempere com 1 c. café de sal e pimenta a gosto. Vá mexendo o preparado durante 10 minutos para reduzir e apurar e depois junte a cavala escorrida e o manjeriço.
- 4 Depois da massa crescer e levdar, polvilhe a bancada com um pouco de farinha de trigo e coloque a massa por cima.
- 5 Faça pequenas bolas e recheie as mesmas com o preparado de cavala. Coloque num tabuleiro e deixe levdar mais 20 minutos.
- 6 Leve ao forno a 200°C durante 15 a 20 minutos, retire e deixe arrefecer antes de servir.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 30 minutos

Outro: 80min



VERÃO



<INGREDIENTES>

Pode substituir a cavala por outros peixes, carnes ou leguminosas.

300g de farinha de trigo integral

200ml água morna

20g de fermento fresco

1 cebola média

4 dentes de alho

2 tomates médios

3 latas de cavala em conserva

5 folhas de manjeriço

2 c. sopa de azeite

1 c. café de sal

50ml vinho branco

pimenta preta moída q.b.

½ pimento vermelho



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
293	16g	9g ●	1g ●	35g	3g ●	6g	1,2g ●

Por dose/pessoa (180g)