

EMPADINHAS RÁPIDAS DE CARNE

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 29 EMPADAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 40 MINUTOS

350g de farinha
500 ml de leite
3 ovos
50g de manteiga
350g de sobras de carne picada, de vaca, frango ou porco
2 dentes de alho picados
1 cebola picada
100g de chouriço picado
Sal q.b.
Pimenta q.b.



PREPARAÇÃO

1. Num tacho, leve ao lume a manteiga, a cebola e os alhos.
Mexe e deixe refogar sem alourar.
2. Junte o chouriço ao refogado e mexa.
Junte a carne, envolva tudo e apague o lume.
3. Parta os ovos e separe as gemas das claras.
Junte às gemas a farinha.
Tempere com sal e pimenta.
Junte o leite e bata tudo, até ficar bem misturado.
4. Bata as claras em castelo.
Envolve as claras com a massa.
5. Em forminhas untadas com manteiga, coloque uma colher de sobremesa de massa em cada uma delas.
Por cima da massa, coloque uma colher de sobremesa rasa do recheio.
Cubra o recheio com a massa.
6. Leve ao forno pré-aquecido nos 180° durante 25 minutos até ficarem cozidas.
Depois de cozidas, retire.
Desenforme e estão prontas a servir.

Custo: 3.50 € ; Custo por empada: 0.12 €

<http://www.saborintenso.com/f25/empadinhas-rapidas-carne-11279/>

www.saborintenso.com