

PANQUECA DE AVEIA COM BRÓCOLIS, CENOURA E OVO

MASSA:

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de óleo ou azeite
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Meia xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de sal



Preparo da massa:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso e homogêneo. Aquecer uma frigideira antiaderente untada com um fio de óleo. Colocar uma concha pequena de massa e espalhar bem. Assar de um lado e virar para assar do outro. Repetir até terminar a massa e reservá-las empilhadas em um prato.

RECHEIO:

- 2 xícaras (chá) de brócolis ralado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (café) de sal
- 1 cenoura cozida picada
- Meia xícara (chá) de água do cozimento da cenoura
- Meia colher (café) de sal
- Meia xícara (chá) de folhas de ervas frescas : salsa, tomilho e manjerona.
- 3 ovos cozidos picados

Preparo do recheio:

Refogar levemente o brócolis no óleo e temperar com o sal. Reservar.

Bater no liquidificador a cenoura com a água, as ervas e o sal. Reservar

Misturar os ovos picados no refogado do brócolis e acrescentar o creme de cenoura. Misturar bem e colocar em cada massa de panqueca duas colheres de sopa de recheio. Enrolar a massa com o recheio apertando levemente em forma de tubo. Corte em duas ou três partes e sirva em seguida.