



Panqueca vegetariana



Rendimento

20 unidades



Tempo de preparo

00:40

Ingredientes

MASSA

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água	3 xícaras (chá)	600 ml
Farinha de trigo	2 xícaras e meia (chá)	275 g
Amido de milho	4 colheres (sopa)	32 g
Óleo	2 colheres (sopa)	30 ml
Sal	2 pitadas	0,8 g

RECHEIO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Mix para Preparo de Hambúrguer Vegetal Terrano® - Sabor Frango	5 xícaras (chá)	320 g
Água gelada	3 xícaras (chá)	600 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	4 colheres (sopa)	60 ml
Brocólis ninja (picado)	1 maço pequeno	350 g

Modo de Preparo

- 1.** Faça a massa: no copo do liquidificador, coloque a água, a farinha de trigo, o amido de milho, o óleo e o sal, e bata em velocidade média por 1 minuto, ou até ficar homogêneo.
- 2.** Aqueça uma frigideira de 15 cm de diâmetro antiaderente. Despeje uma concha da massa sobre a frigideira, fora do fogo e gire para distribuir por igual. Leve ao fogo baixo por 2 minutos, ou até mudar levemente de cor e as bordas se soltarem facilmente. Com a ajuda de uma espátula, vire a panqueca na frigideira e frite o outro lado até começar a dourar. Repita a operação com o restante da massa e reserve.
- 3.** Prepare o recheio: em um bowl grande, coloque o Mix para Preparo de Hambúrguer Vegetal TERRANO® e a água, e misture vigorosamente por 5 minutos, ou até obter uma massa homogênea com textura firme. Reserve.
- 4.** Em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a mistura reservada e o brócolis, e refogue por 5 minutos, ou até dourar.
- 5.** Retire do fogo, distribua igualmente o recheio no centro de cada massa e enrole. Sirva em seguida.