Jhulya Ouverney
Nutricionista · 23101205

Escondidinho de aipim com carne moída

1 porção

Ingredientes

ou

2 colheres de servir cheias, de aipim (120 g)

ou

2 colheres de servir cheias, de mandioquinha (120g)

ou

60 ml de leite de vaca desnatado

ou

1 escumadeira cheia, de carne moída (100g)

ou

1 fatia de mussarela (20g)

ou

1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)

ou

3 dentes de alho, cru (9 g)

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

ou

9 raminhos de folha de coentro, crua (20 g)

ou

100 gramas de sal

ou

1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

ou

1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

ou

2 colheres de sopa de molho de tomate (40 g)

Método de preparo

1

Cozinhe o aipim

2

Amasse o aipim, misture com o leite e o sal e reserve

3

Refogue a carne moída com, o azeite, alho, cebola, coentro, sal e molho de tomate.

4

Monte em uma assadeira, uma camada do creme de aipim, segunda camada de carne moída, e para finalizar, terceira camada de creme de aipim com queijo e orégano.

5

leve ao forno até gratinar o queijo.