

Quibe de forno funcional proteico

Quibe de forno proteico rico e fibras e antioxidanes

🕒 Preparação 40 minutos ⌚ Total 1 hora 🍽️ 6 porções

Ingredientes

ou	ou
300 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru	1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
ou	ou
3 dentes de alho, cru [9 g]	1 colher de sopa de condimento, açafraão [2 g]
ou	ou
1 unidade média de cebola crua [70 g]	1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua [4 g]
ou	ou
1 fatia média de pimentão verde cru [55 g]	170 gramas de requeijão
	ou
	200 gramas de queijo ricota
	ou
	80 gramas de queijo, muçarela, sem gordura
	ou
	200 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura

Método de preparo

1

Ingredientes extra: - 1 xícara [chá] trigo para quibe - 3 xícara [chá] água - Sal e cominho a gosto

2

Modo de Preparo: - Coloque o trigo para quibe de molho na água em um recipiente, por cerca de 1 hora. - Escorra bem e aperte para sair toda a água. - Coloque todos os ingredientes, com exceção do cottage ou demais queijo, em uma travessa e misture bem, trabalhando a massa. - Unte bem com azeite a refratária, faça uma camada fina da massa, coloque o cottage [ou outro queijo que tiver] e finalize com outra camada de massa, pressionando com a palma da mão. - Coloque em forno alto por cerca de 30 minutos ou até dourar.