

## Polpetone com aveia

● Total 1 hora e 20 minutos 10 porções

### Ingredientes

ou

1kg de patinho bovino, sem gordura, cru

ou

2 unidades de ovo de galinha [90 g]

ou

2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão [30 g]

ou

4 colheres de sopa de farelo de aveia, cru [60 gramas]

ou

1 colher de sopa de coentro picadinho

ou

1 dente de alho picado, cru [3 g]

ou

1 colher de sopa de óregano [3 gramas ]

ou

7 colheres de arroz de molho de tomate [315 g]

### Método de preparo

1

Misturar muito bem, em uma tigela grande, a carne, os ovos, o sal a gosto, a aveia, o alho, o cheiro verde, o orégano e o queijo ralado.

2

Fazer um bolo comprido, colocar em um refratário untado com azeite, regar com azeite por cima e levar ao forno até dourar.

3

Servir com o molho de tomate.