

Escondidinho de batata/aipim/abóbora (recheio de frango ou carne moída, sardinha/atum ou proteína de soja)

● Total 35 minutos 3 porções

Ingredientes

ou	ou
300 gramas de frango desfiado na panela de pressão	1 unidade pequena de cebola (30 g)
ou	ou
250 gramas de carne moída refogada	5 dentes de alho, cru (15 g)
ou	ou
250 gramas de proteína de soja refogada	60 gramas de queijo, muçarela, sem gordura (3 fatias finas)
ou	ou
3 latas (255 gramas) de sardinha em conserva ou atum	2 porções de "Queijo" vegano - castanha de caju (50 g)
ou	ou
6 colheres de arroz cheias, picada de batata inglesa cozida (360 g)	3 fatias de queijo de soja (tofu) (60 g)
ou	
250 gramas de aipim cozido	
ou	
4 escumadeiras médias cheias, picada de abóbora cabotian cozida (400 g)	
ou	
2 unidades pequenas de tomate (100 g)	

Método de preparo

1

Amasse as batatas/aipim/abóbora já cozidas com um garfo até uma massa homogênea [cozidas sem sal]. Se quiser uma massa mais cremosa, adicione água ou leite desnatado aos poucos até a consistência desejada. Tempere com temperos a gosto (pimenta do reino, chimichurri, páprica, sal, ervas finas), misture e divida em 3 partes iguais.

2

A carne moída, o frango, a sardinha/atum e a proteína de soja podem ser temperados a seu gosto (sugestão: refogado de cebola, alho, tomate e temperos como cominho, pimenta do reino, páprica e sal - pode acrescentar 10 azeitonas picadas, se gostar).

3

Pegue 1 parte da batata amassada e divida em 2, colocando uma camada no fundo do pirex ou embalagem apropriada, acrescente 1/3 do recheio (carne ou frango ou sardinha), cubra com 1/3 da muçarela e acrescente a segunda camada de batata amassada. Se preferir, divida a porção de muçarela para colocar parte no recheio e a parte na cobertura ou, também, só na cobertura.

4

Se preferir, leve para gratinar e está pronto.

5

A receita total rende 3 unidades de escondidinho que podem ser congelados por até 3 meses.