

Mini Tortinha de Frango e Legumes na Airfryer

Essas mini tortinhas de frango e legumes são uma opção nutritiva, prática e saborosa para qualquer momento do dia. Feitas com frango desfiado, legumes frescos e farinha de aveia, ficam leves, úmidas e cheias de cor. Assadas na airfryer em forminhas de silicone, são perfeitas para lanches, marmitas ou como acompanhamento nas refeições. O toque final de queijo derretido e orégano traz um aroma irresistível e um sabor caseiro delicioso.

🕒 Preparação 30 minutos ● Total 1 hora 44 porções

Ingredientes

ou	ou
2 unidades pequenas de peito de galinha ou frango cru (280 g)	300 gramas de farinha de aveia
ou	ou
1 unidade média de cenoura crua (120 g)	100 gramas de abobrinha crua
ou	ou
2 unidades pequenas de tomate (100 g)	2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
ou	ou
1 unidade média de cebola (70 g)	5 gramas de orégano
ou	ou
5 unidades de ovo de galinha (225 g)	200 gramas de queijo mozarela

Método de preparo

1

Prepare o frango: Cozinhe os peitos de frango em água com uma pitada de sal até ficarem macios. Desfie ou processe levemente no processador até obter pedaços pequenos.

2

Prepare os legumes: Rale a cenoura e abobrinha cruas. Pique a cebola e o tomate em cubinhos pequenos. Refogue (opcional, mas deixa mais saboroso): Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o tomate até murcharem. Acrescente o frango desfiado e a cenoura. Misture bem e desligue o fogo.

3

Monte a massa: Em uma tigela grande, bata os ovos com um garfo ou fouet. Adicione a farinha de aveia e mexa até formar uma massa cremosa. Junte a abobrinha ralada (ela entra crua mesmo, para dar umidade). Acrescente o refogado de frango e legumes. Misture bem até ficar homogêneo.

4

Ajuste o tempero: Coloque sal a gosto, pimenta e metade do orégano. Misture novamente.

5

Monte as tortinhas: Distribua a massa nas mini formas de silicone, preenchendo cerca de 3/4 da altura. Polvilhe queijo muçarela ralado por cima e finalize com o restante do orégano.

6

Asse na airfryer: Pré-aqueça a airfryer a 180 °C por 5 minutos. Coloque as forminhas e asse por 15 a 18 minutos, ou até dourar e firmar no centro. [O tempo pode variar conforme o tamanho das forminhas e o modelo da airfryer.]

7

Sirva: Retire, deixe esfriar um pouco e desenforme com cuidado. Podem ser servidas quentes ou frias.