

Rolinhos de Tapioca com Frango e Abacate

🕒 Preparação 35 minutos 6 porções

Ingredientes

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

1 unidade pequena de peito de galinha ou frango (140 g)

ou

1 unidade de limão-galego, suco (67 g)

ou

1 unidade grande de tomate com semente cru (150 g)

ou

1 unidade pequena de abacate (370 g)

ou

3 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua (48 g)

ou

2 xícaras de polvilho doce (Cópia) (300 g)

Método de preparo

1

Recheio: Em um recipiente, misture todos os ingredientes, com exceção do abacate, da beterraba e do polvilho doce.

2

Tapioca: Em um liquidificador bata a beterraba com 100 ml de água. Passe por uma peneira, formando um suco fino - cerca de meia xícara (chá). Em um recipiente coloque o polvilho e regue-o aos poucos com o suco formado, misturando bem e esfregando-o com as mãos até obter uma farinha granulada, solta e umedecida. Aqueça uma frigideira antiaderente, peneire o polvilho umedecido sobre a frigideira, cobrindo todos os espaços, formando uma camada uniforme semelhante a uma panqueca. Espere a massa ficar unida e vire-a, deixando secar rapidamente do outro lado. Repita o processo até terminar toda a massa. Reserve.

3

Montagem: Recheie o disco de tapioca com o frango e acrescente as fatias de abacate. Enrole feito um rocambole, corte em rodela e sirva.