

- Pataniscas de Vegetais com Arroz de Feijão -

Pataniscas:

Ingredientes

- 1 cenoura
- 2 mãos de ervilhas
- 1 alho francês
- 2 dentes de alho
- 3 ovos
- Azeite qb
- Especiarias a gosto
- Sal
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia



Modo de preparação:

Comece por bater os ovos e reserve-os à parte.

Depois corte todos os vegetais e salteie na frigideira, com um fio de azeite e tempero a gosto.

Retire e deixe arrefecer, juntando depois aos ovos.

Coloque a farinha de aveia, as ervas e envolva tudo.

Pré-aqueça a frigideira, em lume médio, e coloque círculos da mistura (as pataniscas).

Tape e deixe cozinhar por uns 10 minutos.

Depois é só retirar e servir com o arroz de tomate com feijão.

Arroz de Feijão:

Ingredientes

- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 3 tomates maduros Água (da calda dos legumes)
- 1 copo de arroz
- 6 c. sopa de feijão vermelho (já cozido)
- Noz mocada e Sal
- Azeite

Modo de preparação:

Comece por picar a cebola e o alho para uma panela.

Depois junte, na panela, o tomate maduro e deixe refogar.

Quando estiver cozinhado, passe com uma varinha até formar uma polpa caseira.

De seguida, adicione o feijão e a água do caldo, deixando ferver.

Depois de ferver, coloque o arroz, baixe o lume, tempere com sal, noz moscada e uma pitada de pimenta preta.

Tape e deixe cozer por 15 minutos.

Depois é só servir com as pataniscas.