

Bolo salgado de peru e legumes



Ingredientes (para 2 porções)

80 g de peito de peru	Pimenta
125 mL de leite de aveia	Noz-moscada
25 g de cebola	Azeite de oliva extra virgem
1 ovo	

Opção 1:

50 g de pimentão verde
50 g de espinafre
25 g de abobrinha

Opção 2:

50 g de pimentão vermelho
50 g de cenoura
25 g de tomate

Preparo

1. Cortar o peito de peru em tiras.
2. Descascar e cortar a cebola.
3. Lavar e cortar os legumes escolhidos.
4. Dourar o peru em uma frigideira com um fio de azeite. Retirar e reservar.
5. Na mesma frigideira, refogar a cebola durante alguns minutos.
6. Quando começar a dourar a cebola, acrescentar o restante dos legumes escolhidos.
7. Cozinhar até que estejam bem macios. Adicionar o peru e mexer.
8. Misturar em uma tigela larga o ovo, o leite de aveia, os legumes refogados e o peru. Adicionar uma pitada de pimenta e noz-moscada.
9. Bater tudo até que se torne um creme.
10. Despejar a mistura em formas individuais próprias para ir ao forno em banho-maria.
11. Levá-las ao forno a 140 C durante 40-45 minutos até que os bolos estejam assados.
12. Deixar esfriar, desenformar e servir frio ou em temperatura ambiente.

Recomendações

Também é possível fazer a receita com frango em vez de peru e utilizar leite comum ou creme de leite, se não houver intolerância, no lugar de leite vegetal de aveia. Podem-se variar os legumes de acordo com a preferência ou a temporada.