

Pastéis frios de ovo cozido



Ingredientes (para 2 porções)

6 discos pequenos de massa para pastel

1 ovo

Azeite de oliva extra virgem

Para o recheio:

2 ovos

12 azeitonas verdes sem caroço
(restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

1 tomate grande

4 bastões de kani-kama

50 g de pimentão assado

Salsinha

Preparo

1. Cozinhar dois ovos, fervendo-os durante 10 minutos aproximadamente em água e sal. Descascar e picar bem os ovos.
2. Cortar as azeitonas e o pimentão em cubinhos.
3. Lavar e cortar o tomate em cubinhos.
4. Cortar os bastões de kani-kama em rodelas.
5. Picar a salsinha.
6. Misturar todos os ingredientes e temperar com azeite de oliva. Reservar.
7. Acomodar os discos de massa em um prato. Colocar uma colherada de recheio no centro de cada um. Passar os dedos na água e molhar a borda do disco de massa, dobrar na metade e fechar o pastel, fazendo pregas nas bordas com os dedos.
8. Bater um ovo e pincelar os pastéis em ambos os lados.
9. Distribuir os pastéis sobre papel-manteiga e colocá-los sobre um tabuleiro próprio para forno. Levar ao forno durante 10-12 minutos a 180 C.
10. Deixar esfriar antes de consumir.

Recomendações

Em caso de mucosite, evitar que a massa asse demais e fique dura, e, se necessário, acompanhar com um molho suave para facilitar a deglutição.