

Pastéis quentes de carne e macarrão de arroz



Ingredientes (para 2 porções)

6 discos pequenos de massa para pastel

135 g de carne bovina magra

100 g de cebola

50 g de macarrão de arroz

1 ovo

Orégano

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta-do-reino

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Em uma panela com água, ferver o macarrão de arroz durante 1 minuto. Escorrer e reservar.
2. Picar a carne bovina em pedaços pequenos. Refogar a carne em uma frigideira com um fio de azeite até ficar cozida. Reservar.
3. Descascar e ralar a cebola.
4. Refogar a cebola na mesma frigideira em que foi refogada a carne.
5. Misturar a carne e o macarrão. Mexer, deixar cozinhar tudo por mais 1 minuto e adicionar o orégano, sal e pimenta. Reservar.
6. 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.
7. Bater um ovo e pincelar os pastéis em ambos os lados.
8. 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.
9. Servir com um pouco de molho de tomate.

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.