

Pastéis quentes de carne



Ingredientes (para 2 porções)

6 discos pequenos de massa para pastel

1 ovo

Azeite de oliva extra virgem

135 g de carne bovina magra

60 g de pimentão vermelho

60 g de cebola

50 g de abobrinha

100 g de molho de tomate

Preparo

1. Picar a carne bovina em pedaços pequenos. Refogar a carne em uma frigideira com um fio de azeite até ficar cozida. Reservar.
2. Descascar e picar a cebola. Cortar o pimentão em pedaços pequenos.
3. Refogar o pimentão e a cebola na mesma frigideira em que foi refogada a carne.
4. Cortar a abobrinha em cubinhos, acrescentar ao restante dos legumes e cozinhar tudo.
5. Adicionar a carne e acrescentar o molho de tomate. Mexer, deixar cozinhar por mais 1 minuto e 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.

Recomendações

Podem-se utilizar os legumes de sua preferência (ervilha, acelga, alho-poró, espinafre etc.). 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.