

Ingredientes

Massa

- 1 kg de batata cozida
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 gema
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal

Recheio

- 1 kg de peixe ou frango
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho
- 1/2 lata de molho de tomate
- 1/2 xícara de cheiro verde picadinho
- 1 colher (chá) de sal
- tempero a gosto
- 3 ovos cozidos e picados

Modo de Preparo

Para o recheio frite o alho, a cebola, a carne de peixe ou frango desfiada, acrescente o restante dos temperos e o molho e cozinhe até reduzir toda a água, por último misture os ovos.

Misturar os ingredientes da massa, espalhar a massa em forma refratária previamente untada e polvilhada, coloque todo o recheio e cubra com o restante da massa, pincele uma gema e asse em forno médio até dourar.

Nutrientes

Vitamina A, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

[Joomla SEF URLs by Artio](#)