

Anexo II - Ficha Técnica

NOME DA RECEITA: PANQUECA COLORIDA RECHEADA COM FRANGO E CREME DE MILHO

QUANTIDADE DE PORÇÕES 32. TEMPO DE PREPARO 45 MIN.



INGREDIENTES PARA PANQUECA	QUANTIDADES
Ovos	4 Unidades
Farinha De Trigo	4 Xícaras de Chá
Leite UHT	4 Xícaras de Chá
Óleo	4 Colheres De Sopa Rasa
Sal	À Gosto
Fermento Químico	4 Colheres De Chá Cheia
Cenoura	1 Cenoura Média
Beterraba	1 Beterraba Pequena
Couve	2 Folhas De Couve M
INGREDIENTES PARA RECHEIO	
Peito de Frango	1 Kg
Cebola	1 Unidade Grande
Cenoura	1 Unidade
Alho	4 Dentes
Milho Verde	4 Espigas
Leite	1 Xícara de chá
Abobrinha	1 Unidade Pequena
Pimentão Verde	½ Unidade
Tomate	2 Unidades Média
Couve Flor	½ Unidade
Açafrão Em Pó	À Gosto
Tempero Verde (Cebola E Salsa)	A Gosto
Sal	A Gosto

MODO DE PREPARO

Massa

1. Em um liquidificador bater os ovos, o leite, a farinha, o óleo, o sal e o fermento até consistência homogênea.
2. Separar a massa em 4 partes iguais.
3. Levar novamente ao liquidificador uma única parte e adicionar a cenoura até mistura lisa homogênea. Reservar.
4. Repetir o processo para as outras partes adicionando a beterraba e a couve individualmente em cada massa. Lembrando que uma parte da massa permanece sem adição de vegetal.
5. Aquecer uma frigideira com um fio de óleo.
6. Despejar uma concha de massa e espalhar levemente por toda a frigideira.
7. Aguardar até a massa começar a soltar do fundo da frigideira. Após, virar e dourar o outro lado.
8. Reservar as massas prontas.

Recheio

1. Colocar na panela de pressão o frango, o alho, e água e deixar cozinhar por 15-20 minutos. Após cozido, desfiar o frango e reservar.
2. Em um mixer, triturar o milho verde e o leite até que fique em consistência pastosa e reservar.
3. Em uma panela com um fio de óleo, adicionar a cebola e couve flor triturado até dourar. Após, adicionar o açafrão, a cebola, cenoura ralada, os pimentões, o tomate picado e a abobrinha picada e até que refogue brevemente.
4. Acrescentar o frango desfiado, mexer por 1-2 minutos e acrescentar o creme de milho verde refogando por mais 3-4 minutos. Finalizar com o tempero verde e sal à gosto.

Montagem

1. Com a massa já fria, coloque uma quantidade de recheio suficiente e enrole. Repita o processo até utilizar toda a massa.
2. Agora é só servir e saborear!