

## Panqueca de Arroz sem Glúten



**Tempo de preparo:**  
1h30min

**Rendimento:**  
10 porções

**Tipo:**  
Massas

**Nível:**  
Médio

### Ingredientes

1 xícara (chá) de Arroz Solito cru (deixe de molho em água na geladeira por 12 horas)

#### **MASSA:**

1 xícara (chá) de leite

1 colher (sobremesa) de manteiga

1 tablete de caldo de galinha  
2 ovos  
Sal a gosto  
Molho de sua preferência para regar e parmesão ralado para polvilhar

#### **RECHEIO:**

600 g de frango sem pele picado na ponta da faca  
Sal  
2 dentes de alho grandes picadinhos  
200 ml de caldo de galinha  
1 pitada de açúcar  
Suco de 1 limão  
1 pimenta dedo-de-moça picadinha  
2 colheres (sopa) de molho de peixe tailandês (nam pla)  
2 cebolas roxas em tiras  
2 colheres (sobremesa) de gengibre ralado  
Folhas de hortelã, coentro e manjeriço picadas  
2 colheres (sopa) de Arroz Solito cru tostado e moído

#### **Modo de preparo**

#### **MASSA:**

**OBS:** Esta receita requer 12 horas de geladeira.

1. Escorra e bata o arroz com os demais ingredientes no liquidificador por 1 minuto (se quiser dar cor, acrescente espinafre, beterraba ou açafrão).
2. Prepare as panquecas em frigideira untada com manteiga em fogo médio: despeje 1 concha da massa e gire a frigideira, forrando todo o fundo. Deixe dourar de um lado e vire para dourar do outro.
3. Recheie as panquecas a gosto, enrole e disponha em refratário forrado com um pouco de molho. Regue com mais molho e sirva polvilhadas com parmesão.

#### **RECHEIO:**

1. Tempere o frango com sal a gosto e o alho. Reserve.
2. Aqueça o caldo de galinha com 1 pitada de sal e 1 pitada de açúcar.
3. Acrescente o frango e cozinhe em fogo bem baixo até estar macio. Adicione os demais ingredientes, misture bem e utilize.

**Veja mais receitas:**

[www.solito.com.br](http://www.solito.com.br)