Panqueca de Tofu sem Glúten

Tempo de prepado:	Rendimento:	Tipo:	Nível:
1 hora	12 porções	Massas	Fácil

Ingredientes

1 copo americano de Farinha de Arroz Solito Monsolí

MASSA:
½ colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de óleo de girassol

1 copo de leite desnatado
1 ovo

RECHEIO:
2 dentes de alho em cubos
1/2 cebola grande em cubos
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
500 g de tofu
2 maços de espinafre
Pimenta moída na hora a gosto
Sal

Modo de preparo

MASSA:
1. Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata tudo até obter uma massa cremosa.
2. Unte uma frigideira antiaderente, despeje uma concha da massa e leve ao fogo brando.
3. Espalhe por toda a superfície e quando estiver soltando as beiradas, vire do outro lado e deixe dourar.
4. Repita o processo até terminar a massa. Reserve.

RECHEIO:
1. Higienize bem o espinafre, utilize somente as folhas.
2. Amasse o tofu com um garfo, mas deixe pedaços grandes. Reserve.
3. Aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho.
4. Adicione o espinafre e cozinhe até que murche. Tempere com sal e pimenta. Reserve até que esfrie.
5. Misture o espinafre com o tofu e verifique o tempero.Montagem:

Para cada disco de panqueca utilize 2 colheres (sopa) de recheio. Recheie todos os discos. Coloque o molho escolhido sobre as panquecas (utilizei molho de tomate caseiro). Aqueça no forno e sirva.

Veja mais receitas:
www.solito.com.br