

Pataniscas da Inês

Serve: 2 | Dificuldade: Média

Curiosamente, esta receita não começou com a ideia de criar uma alternativa vegetariana às pataniscas. Na verdade, começou com o desejo de panquecas salgadas. Mas de alguma forma e após várias tentativas, o resultado foi de facto panquecas “salgadas”, que sabem nada mais nada menos que a... pataniscas.

Ingredientes:

- 1 cenoura ralada (75 g)
- 100 g de farinha de grão
- 10g de coentros picados
- 3 pés de cebolinho (20 g)
- 125 ml de água
- 1/4 colher de chá de cominhos
- 1/2 colher de chá de sal
- pimenta q. b.
- 1-2 colheres de óleo de girassol

Para acompanhar:

- manga cortada em cubos
- iogurte de coco
- molho picante

1. Adicione todos os ingredientes a um processador de alimentos e triture, até obter uma mistura líquida que se assemelhe a massa de panquecas.
2. Aqueça uma frigideira ou uma placa para grelhar e cubra com óleo.
3. Uma vez que esteja bem quente, adicione 2 duas colheres de sopa de massa e, com a ajuda da colher, espalhe a massa até formar um círculo.
4. Cozinhe durante 4 minutos em cada lado, ou até aparecerem pequenas bolinhas à superfície da massa, como com as panquecas normais.
5. Repita o processo até não ter mais massa.
6. Sirva com iogurte de coco, manga e molho picante.

elle

Notas:

Nesta receita sou um pouco mais detalhada no que toca às quantidades. Eis o porquê: o uso de mais cenoura ou de menos água altera não só o sabor como a densidade da panqueca. Por isso, aconselho a seguirem as medidas indicadas.

elle

