

Bolo Salgado!



Bolo Salgado

Haja imaginação, criatividade e disposição para encarar esse período de quarentena quando o assunto é cozinhar para a família toda. Especialmente àquelas onde as crianças e adolescentes são os protagonistas da fome e vontade de comer o tempo todo. Daí o negócio é tentar fazer todos participarem da preparação de alimentos simples, rápidos e saudáveis pois o mais importante nesse período é mantermos a saúde física e mental para encarar essa passagem da vida de uma forma mais leve e significativa para todos.

Essa receita é simples e parecida com a torta de liquidificador, mas leva alguns outros ingredientes além de alguns truques para a massa ficar bem mais fofinha e aerada como a textura de um bolo. O recheio você pode brincar como quiser ou com aquilo que está disponível na despensa e geladeira, desde que seja o mais nutritivo possível. E vou explicar a maneira correta de colocar esse recheio na massa na receita que segue abaixo. E vamos ficando em casa pois tudo vai passar logo!

Bolo Salgado

3 ovos grandes ou 4 pequenos

2 colheres de sopa de requeijão

1 copinho (170g) de iogurte natural integral

1/3 de xícara de leite integral

2 colheres de sopa de parmesão ralado

1 colher de chá de sal

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo

1/2 xícara de óleo de milho

3 colheres de sopa de cheiro verde picadinho

1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio:

2 colheres de sopa de azeite

1 cenoura ralada

1/2 abobrinha em cubinhos

1/2 cebola roxa picada

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

1/4 xícara de azeitonas pretas picadas

1 e 1/2 xícara de queijo meia cura em cubinhos

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer o recheio: Refogue a cebola com a cenoura e abobrinha rapidamente numa panela com o azeite. Assim que estiver tudo “al dente”, retire do fogo, espere esfriar um pouco e adicione os outros ingredientes. Misture tudo e reserve. Sempre tomando cuidado com o sal, pois as azeitonas já são salgadas.

***Dicas de recheios:** legumes e peito de Perú, Legumes e Atum em lata, legumes e carne moída ou frango desfiado etc...

Modo de fazer a massa: No liquidificador, bata os ovos por um minuto e adicione o requeijão, iogurte, leite e o parmesão. Reserve. Numa tigela, coloque a farinha de trigo com o sal e o fermento. Adicione a mistura líquida nessa mistura seca e vá mexendo bem com um fouê (batedor) até ficar bem incorporado. Por fim, acrescente o óleo e o cheiro verde picadinho e misture bem.

Coloque metade dessa massa numa travessa refratária untada com manteiga e farinha de trigo. Depois espalhe metade do recheio por cima dessa massa. A outra metade do recheio deve ser misturado com a outra metade da massa e colocado por cima como ultima camada. Salpique mais parmesão ralado e leve ao forno pré aquecido a 180°C por +/- 35 minutos ou até estar douradinho e o palito sair seco.