

## **\* Receita de quibe assado (p/ 4 a 5 pessoas)**

### INGREDIENTES

½ pct (250 g) de trigo integral para quibe

500g de patinho bem limpo, moído duas vezes ou de peito de frango s/ pele cozido e desfiado ou 1 lata de atum light ralado;

2 a 3 dentes de alho, 1 cebola média, salsa, cebolinha, hortelã;

1 pedaço de gengibre ralado, suco de 1 limão

Sal – 4 colheres de chá

2 a 3 tomates picados

3 colheres de sopa de azeite de oliva

½ ricota ou 1 copo de requeijão light ou queijo minas frescal light

Colocar o trigo integral para quibe de molho em água morna por 30 minutos, escorrer bem, espremer p/ tirar o excesso de água, misturar com 1/2 kg de patinho moído ou peito de frango cozido moído ou 1 lata de atum, temperar com alho/sal/cebola/cheiro verde/gengibre ralado/hortelã fresco/azeite e limão. Amassar bem com as mãos ou moer no processador.

Forrar uma assadeira média com metade da massa, fazer uma camada com ½ ricota amassada com o garfo ou queijo frescal branco ou 1 copo de requeijão light, os tomates picados, orégano, 1 pitada de sal, 1 colher de sopa de azeite de oliva, cheiro verde. Por último cobrir este recheio com outra camada da massa de quibe. Untar com 1 colher de sopa de azeite de oliva e levar para assar.

***Sônia Maria de Aguiar Pace***

***Nutricionista CRN 954/MT***