



PATANISCAS DE GRÃO-DE-BICO E VEGETAIS

20 minutos | faz 10 pataniscas

INGREDIENTES

- 1,5 chávena | 200 gr. farinha de grão-de-bico
- 1/2 colher de chá de curcuma em pó
- 1 colher de chá de kala namak ou sal marinho
- 1 colher de chá de pimenta-preta
- 1 chávena | 250 ml. água
- 2 chávenas | 260 gr. ervilhas cozidas (nós descongelámos ervilhas congeladas)
- 1 cebola, finamente picada
- 1 cenoura, descascada e ralada
- 2 dentes de alho, picados finamente
- 3 colheres de sopa bem cheias de salsa fresca picada

PASSO A PASSO

Começar por preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

1. Combinar todos os ingredientes secos numa tigela e adicionar a água, pouco a pouco, garantindo que não existem grumos. Adicionar os vegetais picados e ralados e misturar até estarem devidamente envolvidos com a mistura de grão-de-bico.
2. Aquecer em lume médio uma frigideira levemente untada com um pouco de azeite. Com uma chávena medidora de 1/3, deitar uma porção da massa na frigideira. Fritar cada patanisca durante 3 minutos de um lado e 1 minuto do outro.

COCOON  COOKS

EXPLORE THE BLOG TO FIND OTHER VEGAN RECIPES
WWW.COCOONCOOKS.COM

© Cocoon Cooks. All rights reserved.