



Tortinhas de Abóbora (reduzido em colesterol)

Ingredientes:

Abóbora

½ unidade (300 g. aprox.)

Sal e pimenta do reino

a gosto

Ciboulette ou salsa picada

2 colheres (sopa)

Queijo ralado

3 colheres (sopa)

Discos de tampa de pasteis

3 unidades

Maisena

1 colher (café)

Queijo Port Salut

3 cubos de 25 g.

Clara de ovo

1

Procedimento:

Cortar a abóbora em cubos de 3 cm. Colocar no MultiCocción, salpimentar e cozinhar na potência alta por

3 minutos. Destampar e pisar a abóbora até fazer um purê.
Depois refinar os sabores com sal pimenta do reino e acrescentar o queijo ralado e a ciboulette picada.
Uma vez frio acrescentar a clara mexida, a maisena e misturar,
Colocar um disco de tampa de pastel embrulhando a base dum BigCheff. Fazer pequenos buracos na massa com um garfo em vários lados, tampar e cozinhar 1 minuto na potência alta.
Para finalizar retirar a massa cozida do BigCheff e repetir o procedimento com todos os discos.
Armar as tortinhas com recheio de abóbora e em cima colocar o cubo de queijo Port Salut. Gratinar 1 minuto.

