

#8

Donut salgado de lentilhas

Snack | 2 Horas e 30 Minutos



Ingredientes

- 250g lentilhas, demolhadas durante 2 horas;
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de sementes de cominho
- 2 pimentos verdes
- 1 colher de chá de sal
- Óleo de canola



Confeção

1. Escorra as lentilhas. Comece a moer o cominho e a pimenta num pilão;
2. Aqueça o óleo para fritar numa frigideira ou wok;
3. Coloque as lentilhas, os pimentos, as especiarias e o sal num liquidificador e triture até obter uma pasta grossa. Se a mistura estiver muito seca pode adicionar um pouco de água, mas não muito para evitar que a massa fique líquida;
4. Teste a textura da massa, alargando-a. Se existirem bolhas e se a massa subir rapidamente, então está boa;
5. Espalhe uma mão cheia de mistura nas mãos e empurre cuidadosamente o polegar no centro, tentando formar um donut;
6. Coloque cuidadosamente a rosa no óleo quente e cozinhe até que uma cor dourada em ambos os lados;
7. Retire e coloque sobre um rolo de cozinha para eliminar o excedente de gordura.

FONTE: <http://www.fao.org/3/a-be797e.pdf>



2016
ANO INTERNACIONAL
DAS LEGUMINOSAS