



Kafta vegetariana no espeto



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:40

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água gelada	2 xícaras e meia (chá)	500 ml
Cebola (picada)	2 unidades pequenas	200 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Canela (em pó)	Meia colher (chá)	1,5 g
Pimenta síria em pó	Meia colher (chá)	3 g
Hortelã (picada)	12 unidades	2 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o Mix para Preparo de Hambúrguer Vegetal TERRANO® e a água. Misture vigorosamente por 5 minutos, ou até obter uma massa homogênea com textura adequada para moldar. Junte a cebola, o Azeite TERRANO®, a canela, a pimenta e a hortelã, e misture bem até obter uma massa homogênea.
2. Modele 10 bastões de ,aproximadamente, 15 cm de comprimento em palitos de churrasco.
3. Coloque as kaftas em uma GN e asse em forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, virando na metade do tempo. Retire do forno e sirva em seguida.