



Abobrinha Empanada



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:50

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Abobrinha (cortada em rodela fina)	0	1 kg
Sal	1 colher de (chá)	5 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Mistura Completa para Milanesa Ajinomoto®	1 xícara (chá)	100 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio coloque as abobrinhas, junte o sal e mexa. Transfira para uma peneira, apoie sobre um bowl, cubra com filme-plástico e deixe por 20 minutos para escorrer o excesso de água.
2. Em uma frigideira grande, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a abobrinha e grelhe por 1 minuto de cada lado, ou até dourar levemente. Retire do fogo e empane com a Mistura Completa para Milanesa Ajinomoto®.
3. Transfira para uma GN e asse em forno alto (200 graus), preaquecido, por 7 minutos de cada lado ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.