



Empada de Ervilhas com Ovo

# empada de ervilhas com ovo

30 min | ★ | Prato Principal

## para 8 pessoas ingredientes

150 g de cebola picada

2 colheres de sopa de  
Becel Cozinha

200 g de curgette em  
rodela finas

200 g de ervilhas

50 g de tomate seco

Sal q.b.

100 g de queijo creme  
magro com ervas  
aromáticas

Tomilho Fresco

Hortelã Fresca

Pimenta preta de moinho

4 ovos

1 gema

3 colheres de sopa de  
sementes de linhaça.

100 g de farinha integral

50 g de farinha

100 g de fécula de batata

1 colher de sobremesa de  
fermento em pó

1 dl de leite magro

## modo de preparação (para 8 porções)

para empada de ervilhas com ovo

1. Leve a cebola picada a alourar em Becel Cozinha. Junte a curgette, as ervilhas e o tomate picado. Salpique com uma pitada de sal, mexa, tape e deixe cozinhar sobre lume brando durante cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando.
2. Retire do lume, adicione o queijo e algumas folhinhas de tomilho e de hortelã picada. Tempere com pimenta moída na altura e misture bem.
3. Numa taça misture as farinhas com a fécula de batata, o fermento e o sal. Junte a Becel Cozinha e o leite magro e misture bem.
4. Ligue o forno e regule-o para os 170 ° C.
5. Forre uma tarteira com cerca de 2/3 da massa e cubra com o recheio. Abra 4 cavidades e deite em cada uma 1 ovo aberto.
6. Estenda a porção restante da massa e coloque-a sobre o recheio. Pincele com a gema desfeita, polvilhe com as sementes de linhaça e leve ao forno durante cerca de 40 minutos.

Saboroso!

Dicas: Acompanhe com uma salada de várias alfaces.