



Pastéis de Filo com Frango e Espinafres

pastéis de filo com frango e espinafres

45 min | ★★★ | Prato Principal

para 8 pessoas

ingredientes

2 peitos de frango

Água

Sal q.b.

400 g de espinafres

100 g de requeijão magro

50 g de miolo de noz

Pimenta de moinho

8 folhas de massa de filo

Becel Cozinha

Sementes de papoila

modo de preparação (para 8 porções)

para pastéis de filo com frango e espinafres

1. Coza os peitos de frango em água temperada com sal. Depois de cozidos retire os peitos de frango e introduza os espinafres e deixe ferver cerca de 5 minutos.
2. Desfie o frango para uma taça. Escorra muito bem os espinafres, esprema-os para retirar o máximo de água e junte-os ao frango. Adicione o requeijão desfeito em pedaços e as nozes grosseiramente picadas e, junte alguma pimenta moída e misture bem com as mãos.
3. Ligue o forno e regule-o para os 180 ° C.
4. Pincele cada folha de massa filo com Becel Cozinha, dobre-a ao meio de modo manter o comprimento e volte a pincelar com Becel Cozinha. Coloque uma boa colherada de recheio sobre uma das pontas da tira de massa e envolva o recheio dobrando a massa sobre si própria em triângulo. Repita o processo mais 7 vezes. Coloque os pastéis sobre o tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Pincele a superfície com Becel Cozinha e salpique com sementes de papoila. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos ou até a massa estar dourada.

Saboroso!