



PANQUECA COM MOLHO DE CENOURA E BETERRABA

- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de água

Massa:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de farinha de grão-de-bico
- 2 colheres (sopa) de gergelim preto
- 1 colher (sobremesa) de linhaça
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras de água
- Ghee (o suficiente para untar a frigideira)

INGREDIENTES

Recheio:

- 2 cenouras médias cortadas em tiras finas
- 200g de vagem macarrão cortadas em tiras finas
- 200g de ervilha torta cortadas em tiras finas

Molho vermelho:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 cenouras, descascadas e cortadas em pedaços médios
- ½ beterraba grande, descascada e cortada em pedaços médios
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã ou de arroz
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 3 copos de água
- 1 colher (sobremesa) de orégano seco
- 1 folha de louro
- 1 pitada de noz-moscada
- 2 a 3 colheres (chá) de sal marinho
- ½ xícara manjericão fresco picado + 1/4 de xícara para o final



MODO DE PREPARO

Como fazer o recheio:

1. Refogue alho e cebola no azeite, acrescente os vegetais, o sal e a pimenta.
2. Adicione a água, tampe a panela e deixe cozinhar por cinco minutos.
3. Deixe esfriar para rechear a panqueca.

Para a massa:

1. No liquidificador, coloque todos os ingredientes da massa, menos o gergelim, e bata até que fique homogêneo. Se precisar, coloque um pouco mais de água. Adicione o gergelim em seguida.
2. Numa frigideira, pincele um pouco de ghee e adicione uma concha de massa.
3. Gire a frigideira até formar um disco bem fino.
4. Com a ajuda de uma espátula, vire a panqueca e deixe dourar por cerca de um minuto.
5. Retire a massa do fogo e coloque em um prato.
6. Repita o procedimento até terminar a massa.

Para a montagem:

1. Enrole as panquecas com três colheres de recheio e coloque-as num refratário.
2. Aqueça o molho e sirva sobre as panquecas.