

# Torta de abobrinha com batata baroa

<http://sem lactose.com/index.php/2017/05/17/torta-de-abobrinha-com-batata-baroa/>

Última atualização em: 17/05/17



Tempo de Preparo

00:25

Tempo de Cozimento

00:25

Dificuldade

Baixa

Porções

08

Há infinitas formas de preparar tortas de legumes. O que esta tem de especial? Ela é puro recheio, não contém farinhas (isenta de glúten), não contém lácteos e pode ser servida como uma quiche, para um lanche, ou como acompanhamento de carnes e peixes.

Você ainda pode assar tortinhas individuais com esta mesma massa. Basta usar uma forma antiaderente para cupcakes, colocar o recheio de legumes e completar com os ovos batidos. Fica sensacional!

## INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias
- 3 batatas baroa médias (mandioquinha)
- 2 talos de alho poró pequenos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 ovos
- 1 colher de chá de noz moscada
- 2 colheres de sopa de folhas de manjericão
- sal à gosto
- pimenta moída à gosto

## PREPARO

1. Passe a abobrinha e a batata baroa no ralador médio. Se você tiver um processador de alimentos, basta usar a lâmina com orifícios maiores. Escorra o excesso de líquido. Corte o alho poró em tirinhas finas.
2. Refogue o alho poró com azeite de oliva. Acrescente a batata e a abobrinha e logo após adicione sal, pimenta e noz moscada. Passe o refogado para uma travessa que irá ao forno. Espalhe as folhas de manjericão por cima do refogado.
3. Bata os ovos ligeiramente com uma pitada de sal e despeje a mistura por cima do refogado.
4. Leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 20 a 25 minutos, ou até as bordas da torta ficarem douradas.

Sirva quente.