

# EMPADÃO VEGETARIANO

## INGREDIENTES

500 g de farinha de trigo  
1 sachê de fermento biológico  
1/4 de gordura vegetal na temperatura ambiente  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 caixa de creme de leite  
1 pacote de queijo parmesão ralado  
colorau, manjeriço, sal, cominho a gosto  
1 colher (sopa) de linhaça  
1 lata de ervilha  
1 lata de milho verde  
alho, cebola, tomate e pimentão a gosto  
1 colher de açúcar  
1 maionese pequena

## MODO DE PREPARO

Amasse o fermento, a gordura vegetal, o açúcar e a linhaça com um garfo numa bacia  
Quando estiver grudando demais, amasse a massa com as mãos e vá adicionando farinha de trigo  
Caso queira pode colocar sal, colorau e manjeriço na massa a fim de dar mais sabor  
A massa do empadão deve ser sovada numa superfície até ficar mais consistente  
Depois coloque numa sacola e leve a geladeira por duas horas  
Passado esse tempo, retire a massa da geladeira e sove mais  
Ela é uma massa um pouco pesada  
Abra a massa, forre a forma, coloque o recheio e tampe com a massa restante  
Sugestão de recheio  
Acrescente o milho verde, a ervilha e tempere a gosto  
Depois adicione a maionese ou o creme de leite, o restante do queijo parmesão e deixe esfriar  
Depois de montado o empadão, cubra com o papel alumínio e deixe no forno por 30 minutos, retire o papel  
Então, deixe mais 10 minutos para dourar  
Coma morno

Os ingredientes devem estar em temperatura ambiente

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/6713-empadao-vegetariano.html>