

SEMANA PROMOCIONAL DOS SUMOS NATURAIS E
TARTES COM VEGETAIS



TARTES - BASE

1-Regule o forno para os 180º; **2-**Deite a farinha (250g) numa tigela, tempere com uma pitada de sal e junte margarina (125g) cortada em pedaços; **3-**Trabalhe a massa até obter uma espécie de areia grossa; **4-**Junte vinagre (1cl sopa) e água (1dl) e amasse rapidamente; **5-**Estenda a massa e forre uma forma de tarte. Pique o fundo e deixe repousar 10mn; **6-**Cubra com papel de alumínio e por cima coloque uma forma mais pequena para fazer pressão. Leve ao forno 10 a 15mn.

TARTES – RECHEIO

Refogue cebola picada, tomate e vinho branco. Misture os vegetais que quiser com o refogado e adicione sal, pimenta e noz-moscada. Deixe cozer um pouco e no final deite ovo para ligar os alimentos. Coloque na forma, deite queijo ralado por cima e leve ao forno a gratinar (180º) .

SEMANA PROMOCIONAL DOS SUMOS NATURAIS E
TARTES COM VEGETAIS



TARTES - BASE

1-Regule o forno para os 180º; **2-**Deite a farinha (250g) numa tigela, tempere com uma pitada de sal e junte margarina (125g) cortada em pedaços; **3-**Trabalhe a massa até obter uma espécie de areia grossa; **4-**Junte vinagre (1cl sopa) e água (1dl) e amasse rapidamente; **5-**Estenda a massa e forre uma forma de tarte. Pique o fundo e deixe repousar 10mn; **6-**Cubra com papel de alumínio e por cima coloque uma forma mais pequena para fazer pressão. Leve ao forno 10 a 15mn.

TARTES – RECHEIO

Refogue cebola picada, tomate e vinho branco. Misture os vegetais que quiser com o refogado e adicione sal, pimenta e noz-moscada. Deixe cozer um pouco e no final deite ovo para ligar os alimentos. Coloque na forma, deite queijo ralado por cima e leve ao forno a gratinar (180º).

SEMANA PROMOCIONAL DOS SUMOS NATURAIS E
TARTES COM VEGETAIS



TARTES - BASE

1-Regule o forno para os 180º; **2-**Deite a farinha (250g) numa tigela, tempere com uma pitada de sal e junte margarina (125g) cortada em pedaços; **3-**Trabalhe a massa até obter uma espécie de areia grossa; **4-**Junte vinagre (1cl sopa) e água (1dl) e amasse rapidamente; **5-**Estenda a massa e forre uma forma de tarte. Pique o fundo e deixe repousar 10mn; **6-**Cubra com papel de alumínio e por cima coloque uma forma mais pequena para fazer pressão. Leve ao forno 10 a 15mn.

TARTES – RECHEIO

Refogue cebola picada, tomate e vinho branco. Misture os vegetais que quiser com o refogado e adicione sal, pimenta e noz-moscada. Deixe cozer um pouco e no final deite ovo para ligar os alimentos. Coloque na forma, deite queijo ralado por cima e leve ao forno a gratinar (180º).

SEMANA PROMOCIONAL DOS SUMOS NATURAIS E
TARTES COM VEGETAIS



TARTES - BASE

1-Regule o forno para os 180º; **2-**Deite a farinha (250g) numa tigela, tempere com uma pitada de sal e junte margarina (125g) cortada em pedaços; **3-**Trabalhe a massa até obter uma espécie de areia grossa; **4-**Junte vinagre (1cl sopa) e água (1dl) e amasse rapidamente; **5-**Estenda a massa e forre uma forma de tarte. Pique o fundo e deixe repousar 10mn; **6-**Cubra com papel de alumínio e por cima coloque uma forma mais pequena para fazer pressão. Leve ao forno 10 a 15mn.

TARTES – RECHEIO

Refogue cebola picada, tomate e vinho branco. Misture os vegetais que quiser com o refogado e adicione sal, pimenta e noz-moscada. Deixe cozer um pouco e no final deite ovo para ligar os alimentos. Coloque na forma, deite queijo ralado por cima e leve ao forno a gratinar (180º).