# PANQUECA POPEYE

## INGREDIENTES

3 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de leite

4 ovos

4 colheres (sopa) de óleo

sal a gosto

3 espinafres

1 kg de carne moída

5 colheres (sopa) de cebola picada

1 tomate cortado em cubos

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

1 pimentão picado

4 caixas/latas de creme de leite

1 copo de requeijão

queijo ralado

2 abobrinhas raladas

2 folhas de hortelã pimenta

3 dentes de alho

3 colheres de suco de limão (pode ser o pronto)

1 tablete de caldo de carne

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de margarina

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, e o espinafre pré cozido

Adicione a farinha aos poucos, caso fique muito grosso, acrescente aos poucos leite

Misture até obter uma consistência cremosa

Com uma concha, despeje a massa na frigideira

Faça movimentos circulares para espalhar a massa

Quando soltar do fundo vire do outro lado

Em uma bacia, adicione 3 colheres de cebola, o hortelã, o alho, o suco de limão, o tablete, o azeite e o sal

Jogue a carne e misture, deixe descansar

Rale a abobrinha com casca

Em uma panela, coloque 2 colheres de cebola com óleo

Deixe dourar e acrescente a carne

Quando a carne soltar a água, acrescente o tomate e o pimentão

Mexa e deixe cozinhar no fogo baixo por 3 minutos

Logo após, acrescente a abobrinha e o extrato de tomate

Cozinhe por 10 minutos, depois apague o fogo

Unte o tabuleiro com margarina

Pegue a fatia de panqueca, coloque o recheio e enrole

Faça com as demais e coloque no tabuleiro

Despeje na panela o creme de leite e requeijão

Com o fogo baixo, mexa até virar um mingau

Coloque por cima das panquecas junto com o queijo ralado

Leve ao forno a 180 c

Retire e coma

Bom apetite

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/8553-panqueca-popeye.html