



Tortinha minuto

Tempo de Preparo:

 00:40

Rende:

 8 Porções

Ingredientes

Para o recheio:

- ½ xícara (chá) de quinoa (70 g)
- 1 colher (chá) de azeite (3 ml)
- 1 maço de espinafre grosseiramente picado (240 g)
- 1 cebola picada (80 g)
- 3 dentes de alho picados (10 g)
- 1 embalagem de Queijo Cottage Tirolez (200 g)
- Sal e noz-moscada

Para a massa:

- 8 fatias de pão de forma integral (200 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite (52 ml)

Modo de Preparo

Comece cozinhando a quinoa: Coloque 1 xícara (chá) de água em uma panela com uma pitada de sal.

Quando ferver, despeje a quinoa, tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos ou até que a água tenha secado e a quinoa esteja cozida, macia, mas ainda com textura. Reserve.

Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio e refogue o espinafre com a cebola e o alho.

Quando o espinafre se tornar verde-escuro, transfira-o para outro recipiente e deixe amornar.

Misture a quinoa, o espinafre refogado e o Queijo Cottage Tirolez. Tempere com sal e noz-moscada e reserve.

Faça a massa: Achate as fatias de pão de forma com um rolo.

Pincele azeite em 8 ramequins (pequenos potes de porcelana próprios para forno) de 9 cm de diâmetro e acomode as fatias de pão, fazendo cestinhas. Pincele azeite na superfície do pão.

Asse em forno médio a 180°C, preaquecido, por 15 minutos ou até que o pão esteja dourado e crocante.

Montagem: Desenforme as cestinhas de pão e disponha sobre elas o recheio de espinafre, cottage e quinoa.