

GASTRONOMIA SOCIAL

Bina Galli

Torta de repolho

Repolho?! Pois é: repolho. Esse é o ingrediente principal desta receita. Todo o corpo da torta, toda a umidade necessária, vem principalmente dele. Sabe o que a massa propriamente dita leva? Quatro colheres de farinha de trigo e dois ovos.

O interessante desta receita é que, além de barata, ela é saudável. O repolho apresenta uma boa quantidade de fósforo, potássio, vitamina A, e ácido fólico.

Quer mais? A receita também é light! Sabe quanto leva de gordura? Uma colher de óleo... Além disso, 100 gramas de repolho cru tem apenas cerca de 25 calorias.

Agora você pensa "Tudo bem, a receita é barata, saudável e light. Mas com tão poucos ingredientes, ela deve render duas fatias, no máximo!"

Parece pouco, eu sei, mas não é. Pegue aquela meia cabeça de repolho que você comprou há duas semanas e que está esquecidinha na sua geladeira, e também aquele restinho de farinha que, de tão pouca, não dá nem para fazer um bolinho decente, e faça o teste.

Torta de Repolho

- 1 prato bem cheio de repolho picado
- 2 tomates
- 1 ½ xíc. de temperos (cebola, azeitona, salsa, cebolinha, etc)
- sal / pimenta-do-reino / orégano
- 1 colh (sopa) de óleo
- 2 ovos
- 4 colh (sopa) farinha de trigo
- 1 colh (sopa) fermento químico em pó

Agora, coloque os temperos. Além dos sugeridos acima, existe uma infinidade que você



Pique o repolho, sem se preocupar muito com aquela espessura fininha.

pode usar aqui. Então abra a geladeira e veja o que precisa ser usado. Aqui vão mais algumas opções para te inspirar: palmito, ervilha, parmesão, milho, presunto picado, cenoura ralada, pimentão... Depois disso, adicione o óleo, o sal, a pimenta-do-reino e o orégano. Prove o tempero, como se fosse uma salada.



Coloque o repolho em uma tigela e junte com o tomate picado (inteiro, com casca e semente).



Para terminar, acrescente os ovos e a farinha de trigo, misture bem e coloque o fermento.



Coloque a massa em uma assadeira untada com óleo e enfarinhada, e asse a 180°C por mais ou menos 35 minutos.



Nesta receita, usei como tempero cebola, azeitona verde, salsa e queijo meia-cura ralado. Nem conto como ficou...