

FOLHADOS DE MASSA BRICK COM LEGUMES E QUEIJO

Descubra as receitas saudáveis e sazonais criadas pelos grandes chefes de cozinha de [La Tablée des Chefs](#), com o apoio do BNP Paribas Cardif, no programa de prevenção do excesso de peso e da obesidade

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 10 folhas de massa Brick
- 2 alhos-porós (cerca de 250-300 g)
- ½ abóbora (250 g)
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta
- 2 colheres de chá de cominho
- Azeite
- 100 g de queijo à sua escolha: Mimolette, Feta, Comté



UTENSÍLIOS

- Uma tábua de cortar
- Uma tigela
- Facas
- Um descascador
- Uma frigideira
- Uma panela
- Uma balança

PREPARAÇÃO

1. Lave todos os legumes, escorra-os e coloque-os na tigela. Corte a abóbora em fatias e depois em pequenos cubos de cerca de 5 mm. Pique finamente a cebola e o alho e pique o alho-poró em rodelas.
2. Numa panela, aqueça o azeite (tendo o cuidado de não o deixar queimar) e salteie a cebola e o alho picados até ficarem dourados. Junte os legumes cortados. Doure todos os legumes, baixe o fogo e adicione 100 ml de água. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos.
3. Quando os legumes estiverem cozidos, coloque-os de lado numa tigela para esfriarem ligeiramente antes de montar os folhados de massa Brick. Rale o queijo à sua escolha e junte-o à mistura de legumes quando ela tiver esfriado. Separe as folhas de massa Brick com cuidado.
4. Coloque a primeira folha de massa Brick na sua superfície de trabalho limpa e seca e corte-a ao meio. Você vai obter dois semicírculos, dobre um deles no sentido do comprimento para obter uma tira retangular longa.
5. Coloque uma colher de sopa do recheio (legumes e queijo) numa das extremidades da tira. Em seguida, dobre a massa Brick, pegando no canto para formar um triângulo equilátero (3 lados de comprimento igual) e faça o mesmo no lado oposto. Repita essa operação até restar apenas 1 cm de folha. Feche cuidadosamente a sua massa Brick, fazendo deslizar o restante que sobrar para o interior do triângulo. Repita a operação com todas as folhas.
6. Doure os folhados de massa Brick de ambos os lados numa frigideira bem quente untada com azeite. Termine o cozimento no forno, pincelando antes os dois lados com azeite.