



PAUSAS NUTRITIVAS

*por Tâmara Sofim*



LIVE | SOCCA

nutri  
chef &

# PAUSAS NUTRITIVAS

## socca ou soccata

### INGREDIENTES:

- 1/2 XÍCARA DE CHÁ (60G) DE FARINHA DE GRÃO DE BICO (PENEIRADA SE TIVER GRUMOS)
- 1/2 XÍCARA DE CHÁ (125ML) DE ÁGUA
- 1 PITADA DE SAL
- 1 PITADA DE PIMENTA DO REINO
- 3 COLHERES DE CHÁ DE AZEITE
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE ABOBRINHA RALADA GROSSEIRAMENTE (CERCA DE 284G)

### MODO DE PREPARO:

EM UMA TIGELA MÉDIA MISTURE A FARINHA DE GRÃO DE BICO, ÁGUA, SAL, PIMENTA E 1 COLHER DE CHÁ DE AZEITE. MEXA COM O AUXÍLIO DE UM BATEDOR ATÉ FICAR HOMOGÊNEO (SEM GRUMOS). ADICIONE A ABOBRINHA À MASSA, MEXENDO PARA COMBINAR. AQUEÇA 1 COLHER DE CHÁ DO AZEITE RESTANTE EM UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE DE TAMANHO MÉDIO EM FOGO MÉDIO-ALTO. ADICIONE METADE DA MASSA, EMPURRANDO COM UMA ESPÁTULA EM UM CÍRCULO DE 17,5 CM. REDUZA O FOGO PARA MÉDIO BAIXO E COZINHE POR 4 A 5 MINUTOS ATÉ QUE O CENTRO PAREÇA MACIO. VIRE. COZINHE POR MAIS 4 MINUTOS DO OUTRO LADO ATÉ DOURAR E COZINHAR. REPITA COM O RESTANTE DO AZEITE E DA MASSA. SIRVA QUENTE, RECHEADA COM FRANGO DESFIADO.

