

## ☐ Bolinhos Assados de Cenoura e Cebola com Molho Cremoso de Missô e Vinho Branco

*Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes, trazendo sabor e praticidade para o seu dia!*

### ☐ Ingredientes Identificados:

- Cenoura - fresca
- Ovo - fresco
- Farinha de trigo - em pó
- Vinho - (assumo vinho branco seco para versatilidade)
- Cebola - fresca
- Missô - em pasta
- Leite de aveia - líquido

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa, nutritiva e cheia de umami!*

### ☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

---

- 1 cenoura média
- 1/2 cebola pequena
- 1 ovo grande
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara de leite de aveia (ou mais um pouco para o molho)
- 2 colheres de sopa de vinho branco seco
- 1 colher de chá de missô
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (básico de despensa)
- Sal e pimenta do reino a gosto (básicos de despensa)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores e temperar!*

## ☐☐ Modo de Preparo:

---

Preparo adaptado ao seu nível: Tenho alguma noção

Comece preparando os vegetais: Lave e rale a cenoura. Descasque e pique a cebola em cubos bem pequenos.

Em uma frigideira pequena, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida, por uns 3-5 minutos. Adicione a cenoura ralada e refogue por mais 5 minutos, até começar a amolecer. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Reserve e deixe esfriar um pouco.

Em uma tigela média, bata o ovo com um garfo. Adicione 1/4 de xícara do leite de aveia e misture bem.

Aos poucos, adicione a farinha de trigo à mistura líquida, mexendo vigorosamente para evitar grumos, até obter uma massa homogênea. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Incorpore a cenoura e a cebola refogadas à massa. Misture bem.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte levemente uma assadeira pequena (ou use forminhas de muffin). Despeje a massa na assadeira, formando 2-3 bolinhos.

Leve ao forno por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que os bolinhos estejam dourados e firmes ao toque. Faça o teste do palito: se sair limpo, está pronto.

Enquanto os bolinhos assam, prepare o molho: Em uma panela pequena, misture o restante do leite de aveia (1/4 de xícara) com o vinho branco. Leve ao fogo médio e deixe aquecer.

Em um potinho separado, dissolva o missô em 1-2 colheres de sopa de água quente (ou um pouco do molho quente da panela) até formar uma pasta lisa. Adicione essa pasta de missô à panela com o leite e o vinho. Mexa bem até o missô se incorporar completamente. Deixe o molho apurar por uns 2-3 minutos em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até engrossar ligeiramente. Se precisar, ajuste o sal.

Retire os bolinhos do forno. Sirva-os quentes, regados com o molho cremoso de missô e vinho.

## ☐ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

## ☐ Rendimento

Serve 1 pessoa

## ☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Frigideira, Panela pequena, Tigelas, Batedor de arame ou garfo, Assadeira.

## ⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma. É uma opção vegetariana e pode ser adaptada para sem glúten usando farinha de arroz ou outra farinha sem glúten.

## □ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver vinho branco, pode usar 1 colher de chá de vinagre de arroz (para o toque de acidez) misturado com 1 colher de sopa de água no molho.

Para versão mais leve: Use leite de aveia light ou caldo de legumes no molho, e asse os bolinhos em forminhas de silicone para não precisar de óleo para untar.

Para intensificar o sabor: Adicione uma pitada de alho em pó ou gengibre ralado ao refogado de cenoura e cebola.

Se não tiver leite de aveia, pode usar outro leite vegetal ou leite de vaca.

□ *Dica do Chef:* Você pode preparar a massa dos bolinhos com antecedência e guardá-la na geladeira por até um dia. Na hora de servir, é só assar! Isso otimiza seu tempo e garante uma refeição fresca e deliciosa.