

### EMPADAS

**Ingredientes (Massa):** 2 xícaras (chá) de farinha de trigo, 1 colher (chá) de sal, 1 gema, 100g de margarina, 2 colheres (sopa) de gordura vegetal.

**Modo de preparo:** Numa tigela, colocar a farinha de trigo. No meio, adicionar a margarina, a gordura vegetal, o sal, a gema e misturar com as pontas dos dedos. Se necessário, colocar mais uma gema. Deixar descansar por 30 minutos na geladeira.

**Ingredientes (recheio):** 1 peito de frango cozido e desfiado, alho, tomate, cebola, ervilha, cebolinha, salsinha, sal, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 colheres (sopa) de azeite, 50 ml de creme de leite, 1 gema de ovo para pincelar.

**Modo de fazer:** Fritar o alho e a cebola no azeite, acrescentar o tomate e o sal. Deixar refogar, juntar o frango desfiado e deixar cozinhar por alguns minutos. Adicionar o creme de leite e misturar bem. Colocar a massa nas forminhas próprias para empada, rechear, cobrir com um pouco de massa, pincelar com a gema e levar ao forno por cerca de 20 minutos.

### MINITORTINHAS DE LEGUMES E ATUM

**Ingredientes (massa):** 2 xícaras (chá) de farinha de trigo, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (café) de fermento em pó, 100g de manteiga ou margarina culinária, 2 colheres (sopa) de gordura vegetal, 2 colheres (sopa) de queijo ralado, água gelada em quantidade suficiente.

**Modo de fazer:** Misturar a farinha, a manteiga, o fermento e o sal até formar uma farofa. Acrescentar a água aos poucos, até obter uma massa homogênea. Deixar descansar na geladeira por 30 minutos.

#### Recheio

**Ingredientes:** 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 dentes de alho, ½ cebola raladas, 2 colheres (sopa) de pimentão picadinho, azeite, 1 cenoura ralada, 1 abobrinha ralada, 2 latas de atum, 2 latas de ervilha, 2 colheres (sopa) de extrato de tomate, salsa, cebolinha, pimenta do reino.

**Modo de fazer:** Refogar o alho e a cebola no azeite. Acrescentar o pimentão, a cebola, a abobrinha, o extrato de tomate e a água. Deixar cozinhar por 5 minutos. Adicionar a ervilha, o atum e deixar descansar por mais alguns minutos até ficar sem líquido. Colocar a farinha de trigo e mexer bem. Por fim, adicionar a cebolinha, a salsinha, a pimenta e deixar esfriar.