

Assado de cascas de chuchu

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de cascas de chuchu, bem lavadas, picadas e cozidas;
- 2 colheres de sopa de queijo ralado;
- 1 xícara de chá de pão amanhecido molhado na água ou no leite;
- 1 cebola pequena;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 2 ovos inteiros batidos;
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Bater as cascas no liquidificador. Colocar a massa obtida em uma tigela e misturar o restante dos ingredientes. Untar um pirex ou uma forma com óleo ou margarina. Despejar a massa e levar para assar até que esteja dourada. Servir quente ou frio.

Esta receita pode ser enriquecida, juntando à massa uma lata de sardinha desfiada.

Observação: podem também ser utilizadas as cascas refogadas ou cozidas de outros ingredientes, como: cenoura, abóbora, rabanete, beterraba, nabo ou talos de agrião, couve, brócolis.