



Receitinhas

# QUIBE

## INGREDIENTES:

- 1 Kg de carne moída (patinho)
- 1 maço de hortelã (somente as folhas)
- 1 pacote de trigo para quibe
- 2 cebolas médias
- 1 limão
- 3 colheres de manteiga ou ghee
- Sal a gosto
- Alho a gosto (picado, bem picado)

## MODO DE PREPARO:

Coloque o trigo em um recipiente com mais ou menos 2 litros de água e espere "abrir o trigo". Coloque a carne em um recipiente que de para misturar todos os ingredientes, pique a cebola, a salsinha, o hortelã (somente as folhas), esprema o limão, o alho. Quando o trigo abrir seque com um pano de prato e despeje junto com a carne, misture bem, coloque as colheres de manteiga e misture novamente. Após isto coloque em um refratário para servir, risque com um garfo e coloque azeite

Caso queira assar é só untar uma assadeira e colocar no forno por 30 minutos





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

