

Medalhões de Aveia

Tipo: prato salgado

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes

- 100 g de flocos de aveia
- 1/2 litro de leite
- 4 ovos
- 100 g de farinha integral
- 3 limões em suco (sumo)
- sal marinho

Para complementar pode juntar 12 colheres de chá de azeite de oliveira

Preparação

- 1- Por os flocos de aveia de molho no leite durante 30 minutos
- 2- Ferver os ovos durante 12 minutos, tirar-lhes a casca e pelá-los
- 3- Ferver o leite e a aveia durante 10 minutos e mexer para que não se peguem (não grudem) à panela. Depois juntar a farinha e o sal e deixar ferver uns minutos mais. O objectivo é que fique uma massa pastosa, consistente e maneavel.
- 4- Apagar o fogo e juntar o sumo (suco) de limão e os ovos duros, cortados. Mexer bem.
- 5- Estender a massa numa bandeja (previamente passada e escorrida em água fria) com aproximadamente 1,5 cm de espesura.
- 6- Quando a massa estiver fria cortar em pedaços de 5 cm de lado, seja em quadrados, triangulos ou outras formas.
- 7- Passar por um ovo batido e por farinha, e depois fritar em azeite de oliveira bem quente.
- 8- Pode ser servido com alface ou rodela de limão.