



# COZINHA CRIATIVA

Escrito por Raphael Luiz Silva

Você já ouviu falar de uma planta chamada peixinho? Ela tem esse nome porque muitas pessoas fritam suas folhas para comer, muitos afirmam que após fritar fica com um gosto igualzinho ao de peixe! O que você acha de preparar essa deliciosa receita com essa planta? Então vamos lá.

## PEIXINHO EMPANADO



### INGREDIENTES



20 folhas graúdas de Peixinho da Horta lavados e bem sequinhos



2 xícaras de farinha de trigo (integral ou branca);



2 xícaras de farinha de mandioca



cheiro verde picadinho a gosto (opcional)



Sal a gosto;



Água até dar o ponto (aproximadamente ½ xícara)



Óleo vegetal de sua preferência, para fritar (Quantidade suficiente para cobrir as folhas empanadas)



Papel toalha

### MODO DE PREPARO



Em uma tigela misture 1 xícara de farinha de trigo, uma xícara de farinha de mandioca e o cheiro verde. Acrescente a água aos poucos e vá mexendo com um garfo no sentido de dentro para fora até dar o ponto de uma massa bem molinha, reserve.

Em outro recipiente, colocar o restante da farinha de trigo e da farinha de mandioca, misture bem e acrescente sal a gosto.

Pegue uma folha por vez de peixinho,

mergulhe na massa e logo após passe na segunda mistura de farinha seca. Após empanar todas as folhas de peixinho, aqueça o óleo em um frigideira e frite as folhas, espere até que as folhas fiquem douradas ou coradinhas.

Em uma travessa forrada com papel toalha coloque os peixinhos fritos para retirar o excesso de óleo e está pronta para ser degustada.

### Saiba mais

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são plantas com potencial alimentício, e desenvolvimento espontâneo, com algumas exceções que são cultivadas, porém não são consumidas em larga escala ou são utilizadas apenas em determinada região. Um exemplo é a Vitória-régia, que é uma planta que contém um fruto alimentício, mas poucas pessoas sabem disso.