

# Panquecas de Palmito



Panquecas de Palmito

O palmito é o miolo de determinadas espécies de palmeiras e quando ele é extraído, a pobre árvore morre. "A extração de palmito na natureza tem colocado em risco as espécies das quais é obtido, sobretudo a espécie *Euterpe edulis*, a espécie mais procurada. Os palmitos de pupunha e açaí têm sido aplicados como alternativas para diminuir a ameaça de extinção do Daiuto Palmiteiro tradicional." (Wikipedia)

Por isso a importância de ao consumirmos esse alimento dos deuses, verificarmos a procedência e se o seu cultivo está sendo aplicado. Pois o palmito é simplesmente delicioso e versátil. Com os pratos frios ou quentes, ele sempre é bem vindo na mesa dos brasileiros e de muitos estrangeiros que já provaram e aprovaram essa iguaria tropical.

Existem muitas receitas de massa de panqueca por aí, mas a receita da massa dessa panqueca é da vovó Ruth que é muito

simples e fácil. Ela sempre ela faz quase tudo “a olho”, mas me explicou direitinho e consegui colocar as medidas para facilitar aos menos experientes na cozinha. E ficou uma delícia, igualzinha a dela!

### **Ingredientes da massa:**

- 1/2 litro de leite
- 2 ovos
- 3/4 de xícara de farinha de trigo
- 1/2 colher de sobremesa de sal

### **Ingredientes do recheio:**

- 1 vidro de palmitos picados
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara de cheiro verde picado
- 1 colher de sobremesa de orégano
- 100 g de cream cheese ou requeijão
- 1 colher de sopa de farinha de trigo dissolvida em 1/2 copo da água do palmito
- azeite
- sal e pimenta do reino a gosto

### **Modo de Fazer:**

1. Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador e moldar as panquecas numa panela tipo “panquequeira” ou numa frigideira pequena.

2. Tente fazê-las bem fininhas e se precisar, vá soltando a borda com uma espátula até conseguir soltá-la totalmente do fundo da panela e vire do outro lado. No início a gente perde algumas, mas rapidamente pegamos o jeito.
3. Reserve os discos de panquecas.
4. Para o recheio, refogar no azeite a cebola, os tomates, o palmito e as azeitonas.
5. Adicionar o cheiro verde, sal, pimenta e a farinha dissolvida na água do palmito.
6. Por último coloque o cream cheese ou requeijão.
7. Misture bem, desligue o fogo e deixe esfriar um pouco.
8. Depois recheie as massas de panquecas e faça a dobra que desejar. Pode ser enrolada, ou só ao meio ou dobrada em quatro.
9. Coloque aquele molho de tomates picadinhos por cima com queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar. De qualquer jeito fica uma delícia!