

Bolo Caipira Com Aveia

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Minha mãe fez este bolo quando estávamos visitando meu irmão em Brasília. Ficou muito bom e eu pedi a receita. Muitas variações são possíveis para fazer ele sem gluten (veja a nota sobre pulverizar a forma), sem leite (substitua o leite por leite de amêndoa — normalmente pessoas com intolerância a lactose podem consumir queijo parmesão), vegetariana (use tomates secos conservados em óleo no lugar do frango), peixeriana (use atum), ou com bacon frito no lugar do frango.

Ingredients:

- 1 xícara de aveia em flocos (3 3/4 oz)
- 1 lata de milho (200 gramas) em temperatura ambiente
- 4 ovos
- 1/4 de xícara de óleo de canola (50 ml)
- 1 xícara de leite (250 ml)
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de orégano seco
- 1 xícara de cheiro verde (salsinha e cebolinha)
- 50 gramas de parmesão ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 100 gramas de peito de frango cozido com sal e desfiado (pode usar atum ou tomates secos em óleo)
- 2 tomates italianos cortados em cubos (220gr)
- Óleo e farinha de pão para untar e enfarinhar a forma

Procedure:

1. Pre-aqueça o forno e prepare a forma

- Ligue o forno a 200 C.
- Unte muito bem a forma com óleo
- Pulverize muito bem com a farinha de pão. Para uma versão sem gluten, pulverize um pouco de aveia no processador de comida para fazer um farelo e pulverize a forma com este farelo no lugar do farelo de pão.

2. Processo da Aveia

- Coloque a aveia na tigela do processador de alimentos e pulse cinco ou seis vezes até obter flocos grosseiros.
- Deslize os flocos na tigela grande.

3. Processe os ingredientes molhados

- Num processador de alimentos, ou liquidificador, processe os ovos, o milho, o óleo, o leite e o sal até obter uma massa homogênea.

- Transfira a mistura para a tijela que contém os flocos de aveia.

4. **Adicione os ingredientes secos**

- Adicione o oregano, o cheiro verde, a aveia, o parmesão ralado e o fermento e misture.
- Adicione o frango e tomates, ou o atum, ou os tomates secos (se usar tomates secos, não use o tomate fresco).

5. **Asse**

- Coloque a mistura na forma e leve ao forno pre-aquecido (200 C) e asse por aproximadamente 40 minutos.
- O bolo está assado quando um palito inserido no centro sair limpo.
- Retire do forno e deixe esfriar por 5 minutos.
- Passe uma faca estreita de ponta ao redor da forma e ao redor do centro.
- Coloque o prato onde vai servir em cima da forma e inverta a forma para desenformar o bolo.
- Sirva ainda quente.