

## Tarteletes de Pimentos Doces com Pinhões

**VITACRESS**

*Naturalmente nutritivo!*

6 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 40 minutos

### **Ingredientes:**

2 embalagens de Pimentos Doces

VITACRESS;

8 folhas de massa filo;

1 cebola roxa;

50g de pinhões;

3 colheres (de sopa) de azeite;

1 embalagem de Salsa ou Coentros

Já lavados VITACRESS;

Sal e pimenta acabada de moer q.b.;

Óleo para pincelar.



### **Preparação:**

Ligue o forno a 180 graus. Corte os Pimentos Doces VITACRESS ao meio, retire-lhes as pevides e corte-os em tiras grossas. Descasque a cebola e corte-a em meias luas finas. Leve ao lume uma frigideira com o azeite, deixe aquecer, junte os pimentos e deixe cozinhar durante 3 minutos. Adicione a cebola e os pinhões, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar durante 5 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do lume e reserve. Coloque uma folha de massa filo em cima da mesa, pincele com óleo, disponha outra folha por cima e pincele novamente. Repita até ter 4 folhas empilhadas. À parte, junte as outras 4 folhas pinceladas da mesma forma. Corte depois os conjuntos de folhas de filo em quadrados de 15x15 cm. Forre pequenas formas de tarte com os quadrados de massa, encha-as com a mistura dos pimentos e leve ao forno durante 15 minutos. Retire e sirva polvilhado com a salsa ou coentros picados e sirva, se quiser acompanhado por uma Salada VITACRESS.