

# Pastéis de grão com couscous de cenoura

🕒 60 min | Prep: 25 min 🍳 Fácil 👥 4 pessoas 💰 Médio ⭐ 4,2



Experimente estes Pastéis de Grão com Couscous de Cenoura, uma explosão de sabores e texturas que vai conquistar o seu paladar! Perfeitos para um jantar vegetariano leve, estes pastéis são ricos em proteínas e fibras, graças ao grão-de-bico e ao couscous de cenoura!

## The Healthy Sins



Sónia e Diogo,  
autores do food  
blogue The Healthy  
Sins

## Ingredientes

### Pastéis de Grão

240 g de grão-de-bico

2 dentes de alho

1 cebola roxa

45g de flocos de aveia

1 ovo

1 c. chá de cominhos

1 c. chá de tahini

Sementes de Sésamo q.b.

Sal, q.b.

## Preparação

1. Coloque todos os ingredientes dos pastéis de grão no processador alimentar e triture bem até obter uma mistura homogénea.
2. Com as mãos forme pequenas bolas de massa e coloque-as no fundo dum tabuleiro previamente coberto com uma folha de papel vegetal. Com a ajuda dos dedos pressione a massa contra o fundo do tabuleiro de forma a obter pequenos discos de altura homogénea.
3. Polvilhe com sementes de sésamo a gosto e leve ao forno durante cerca de 20 minutos a cerca de 180°C.
4. O resultado final deverá ser uns pastéis crocantes por fora e moles no interior.

Pimenta, q.b.

---

Azeite, q.b.

---

### **Couscous de cenoura**

150g couscous

---

950ml água

---

90g cenoura ralada

---

Salsa picada, a gosto

5. Retire do forno e deixe arrefecer ligeiramente antes de servir.

---

6. Para o couscous de cenoura, coloque a água num tacho pequeno e junte um fio de azeite e 1 pitada de sal. Assim que começar a ferver, adicione o couscous, retire do lume, tape com a tampa e deixe repousar por 5 minutos.

---

7. Com a ajuda de um garfo solte os grãos de couscous, junte a cenoura ralada, a salsa picada e tempere com sal e pimenta a gosto.

---

8. Sirva o couscous juntamente com os pastéis de grão e regue com um fio de azeite.

---