



# BOLOS DE LEGUMES

## Ingredientes

*Para 2 pessoas*

1 batata-doce

1/2 curgete

1 ovo

2 colheres de sopa de  
farinha

2 colheres de sopa de  
caril

1 colher de sopa de  
sementes de sésamo

## Passos

- 1.** Descasque a batata-doce e lave-a com a curgete.
- 2.** Rale bem os dois legumes.
- 3.** Coloque todos os ingredientes numa taça.
- 4.** Numa panela, coloque uma colher de sopa da mistura de legumes e cozinhe durante 4 minutos de cada lado com a tampa (adicione uma gota de azeite se a mistura aderir).