

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Wraps de Beterraba com Cogumelos e Feijão Verde

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 beterraba
4 c. de sopa de farinha
1 ovo biológico
200 ml de bebida de soja
50 ml de azeite biológico
1 pitada de sal fino
azeite para untar q.b.
PARA A MASSA:
PARA O RECHEIO:
200 g de cogumelos
50 ml de azeite biológico
2 dentes de alho
200 ml de natas vegetais
sal q.b.
pimenta q.b.
1 ramo de salsa
200 g de feijão-verde cozido
1 c. de sopa de sementes de sésamo

Informação nutricional

Energia	468,9 kcal	23%*
Proteínas	8,2 g	16%*
Lípidos	42,2 g	60%*
Hidratos de Carbono	13,6 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1 Para a massa, descasque a beterraba, corte-a em pedaços pequenos e coloque dentro de um copo misturador. Junte a farinha, o ovo, a bebida de soja, o azeite e o sal e triture, com a ajuda de uma varinha-

mágica, até obter um preparado cremoso.

2 Pre-aqueça uma frigideira antiaderente e unte-a com um papel absorvente embebido em azeite. Coloque uma porção do preparado anterior, de modo a cobrir o fundo da frigideira e deixe cozinhar, até solidificar. Vire, com a ajuda de uma espátula, e cozinhe do lado oposto. Repita a operação, até esgotar a massa.

3 Prepare o recheio, cortando os cogumelos em fatias. Core-os no azeite, acrescente os alhos picados e deixe alourar. Regue com as natas, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar, até ficar cremoso. Polvilhe com parte da salsa picada.

4 Distribua o recheio pelos wraps, acrescente o feijão-verde e enrole. Corte ao meio e distribua por pratos de servir. Decore com a restante salsa, polvilhe com as sementes de sésamo e sirva de seguida.