

Pratos Principais | Vegetarianos

Espetadas de Almôndegas Vegetarianas com Molho Agridoce

16 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET

1 c. de sopa de molho MAGGI

400 g de arroz integral cozido

3 c. de sopa de molho hoisin

180 g de pimento vermelho

100 g de pimento verde

2 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de mel líquido

Informação nutricional

Energia	515,1 kcal	26%*
Proteínas	18,4 g	37%*
Lípidos	12,6 g	18%*
Hidratos de Carbono	78,2 g	30%*

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

Preparação

1. Limpe os pimentos e corte-os em cubos mais ou menos do mesmo tamanho. Asse-o ligeiramente numa frigideira com 1 colher de sopa de azeite até que estejam ligeiramente dourados de ambos os lados. Reserve.
2. Na mesma frigideira, deite o resto do azeite e prepare as almôndegas como indicado nas instruções da embalagem. Deite o molho Hoisin, o mel, o molho Maggi e 3 colheres de sopa de água e aqueça tudo em conjunto durante alguns minutos.
3. Insira as almôndegas e os pimentos em espetos de madeira de tamanho médio, intercalando-os. Sirva os espetos com arroz integral cozido e o resto do molho por cima.
4. Dica: Intercale alguns pedaços de ananás cru nos espetos e adicione um pouco de sumoao molho. Pode usar também arroz selvagem.