

Pratos Principais | Vegetarianos

Empadão de Cogumelos e Couve com Batata Doce

60 min. | Médio | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 200 g de polpa de tomate
- 1 cenoura média
- 2 kg de batata doce polpa laranja
- 800 g de cogumelos variados (brancos, marrons, shimejji castanhos)
- 1 couve coração pequena
- 1 folha de louro
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	475,1 kcal	24%*
Proteínas	7,1 g	14%*
Lípidos	4,5 g	6%*
Hidratos de Carbono	100,4 g	39%*

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

Preparação

1. Comece por pré aquecer o forno a 200 ºC. Lave as batatas doces e limpe as mesmas. Envolva cada batata em papel de alumínio. Coloque todas as batatas sobre um tabuleiro e leve a assar no forno cerca de 1h e 30 minutos ou até estarem macias.
2. Retire e deixe arrefecer um pouco. Depois retire o papel de alumínio e com a ajuda de uma colher retire o puré das batatas, descartando a casca das mesmas. Misture bem a polpa da batata. Reserve.
3. Com um pincel limpe os cogumelos. Depois pique os mesmos em pedaços pequenos e Reserve. Corte a couve em juliana e reserve também.

4 Num tacho coloque a cebola picada, o louro e os dentes de alho picados. Acrescente um fio de azeite e deixe refogar. Acrescente a polpa de tomate, cozinhe por uns 3 minutos. Depois acrescente um pouco de água e quando estiver a ferver acrescente os cogumelos, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar até os cogumelos estarem mais macios. Vá adicionando água, pouco a pouco, se for necessário.

5 Por fim acrescente a couve cortada em juliana. Deixe cozer por cerca de 8 a 10 minutos. Rectifique os temperos.

6 Num pirex coloque metade do puré de batata, depois o preparado dos cogumelos e finalize com o restante puré.

7 Leve ao forno à temperatura de 180ºC cerca de 15 minutos. Retire do forno e sirva.