

Pratos Principais | Vegetarianos

Empadão de Lentilhas

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

200 g de puré de batata instantâneo
2 tomates maduros
1 cebola
1 alho francês
1 curgete cortada em cubos
1 ovo batido
1 cenoura cortada em rodelas finas
200 g de lentilhas cozidas
2 c. de sopa de polpa de tomate
sal q.b.
pimenta q.b
pimentão doce q.b.
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	158,8 kcal	8%*
Proteínas	8,4 g	17%*
Lípidos	4,3 g	6%*
Hidratos de Carbono	21,8 g	8%*

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

Preparação

1. Comece por preparar os legumes. Corte os tomates em pedaços pequenos, a curgete em cubos, o alho francês em rodelas a cenoura.
2. Pique a cebola e refogue num tacho com azeite até ficar transparente.
3. Adicione o alho francês e a cenoura, cozinhe por 5 minutos, acrescente o tomate cortado em pedaços e a polpa de tomate. Deixe cozinhar uns minutos.

4. Junte a curgete, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar.
5. Por último acrescente as lentilhas e misture.
6. Prepare o puré de batata instantâneo seguindo as indicações da embalagem.
7. Disponha o preparado das lentilhas numa assadeira e cubra com o puré de batata, pincele com um ovo batido e polvilhe pimentão doce.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 190° cerca de 20 minutos ou até ficar dourado.
9. Para cozer as lentilhas: Coloque as lentilhas (verdes ou castanhas) a demolhar em água durante 6 a 8 horas. Escorra, lave em água corrente e coloque as lentilhas a cozinhar entre 20-30 minutos e escorra novamente.