

Pratos Principais | Para fazer com as crianças

Cavala em meias-luas com batata-doce e hortícolas assados

70 min. | Médio | Económico | 6 doses

Ingredientes

250 g de farinha
2 colheres de sopa de azeite
1,5 dl de água
4 latas de filetes de cavala em conserva
100 g de cebola
2 dentes de alho
200 g de tomate
2 colheres de sopa de azeite
Salsa picada
100 g de cebola roxa
2 dentes de alho
200 g de batata-doce em cubos
200 g tomate cherry
200 g de beringelas
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de salsa picada
1 colher de sobremesa de tomilho fresco

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1 Coloque a farinha dentro de uma tigela e abra uma cova ao meio.

2 Deite o azeite, tempere com uma pitada de sal e misture aos poucos a água, amassando.

3 Faça uma bola com a massa, cubra com um pano e deixe descansar por 45 minutos.

4 Polvilhe de farinha o balcão e estenda a massa com ajuda de um rolo.

5 Coloque o recheio e cubra com outra parte da massa, corte em forma de meias-luas.

6 Pinte com ovo batido e leve o forno a 180ºc durante 20 minutos.

7 Leve ao lume o azeite, alho e cebola picados, acrescente o tomate em cubos e deixe refogar por 10 minutos em lume brando.

8 Envolva os filetes de cavala em lascas e a salsa picada.

9 Deixe arrefecer.

10 Recheie a massa com este preparado.

11 Num tabuleiro, coloque a cebola em meias-luas, os dentes de alho laminados, as batatas em cubos, as beringelas em quartos e o tomate cherry cortados a meio, regue com o azeite, tempere de sal e leve ao forno a 180ºC durante 40 minutos.

12 Quando assados, envolva tudo muito bem e coloque a salsa picada e tomilho por cima.