

Pratos Principais | Para fazer com as crianças

Tarte de lentilhas, cogumelos e nozes

55 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 1 dl de água
- 25 g de azeite
- 30 g de margarina
- 250 g de farinha integral
- 10 g de sal
- 100 g de cebola
- 40 g de alho
- 20 g de azeite
- 1 folha de louro
- 500 g de lentilhas cozidas
- 50 g de nozes
- 300 g de cogumelos
- 10 g de tomilho fresco picado

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. Junte a água, o azeite e a margarina numa tigela, acrescente a farinha aos poucos com o sal e amasse muito bem até obter uma massa. Reserve no frio coberta com pelicula aderente.
2. Num tacho, coloque a cebola e o alho picados, o azeite, a folha de louro e deixe refogar.
3. Adicione as lentilhas cozidas, os cogumelos, as nozes, o tomilho e deixe cozinhar por 10 minutos em lume brando.

4. Forre um pirex com metade da massa coloque o recheio e cubra com a massa restante.
5. Leve ao forno durante 20 minutos a 180ºC.
6. Retire do forno e sirva quente.