

Pratos Principais | Para fazer com as crianças

Gratinado de batata, feijão azuki, curgete e cenoura

55 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

500 g de batatas
150 g de feijão azuki cozido
400 g de cenoura cortada em cubos
2 ovos cozidos
1 colher de sopa de alecrim
100 g de cebola
4 colheres de sopa de cebolinho
50 g de queijo ralado
Sal e pimenta
20 g de cebolinho

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. Pré aqueça o forno a 160ºC.
2. Leve ao lume o azeite, a cebola em meias-luas, acrescente os cubos de cenoura e deixe cozinhar
3. Junte o tomate em cubos e o feijão previamente cozido. Envolva tudo bem e deixe cozinhar 5 minutos
4. Tempere com sal e pimenta e acrescente as ervas aromáticas. Retire do lume e reserve.

5 Coloque a cozer as batatas sem casca.

6 Disponha um quarto das batatas cozidas e cortadas em rodelas na base de um pirex.

7 Disponha por cima das batatas, um quarto dos legumes estufados os ovos cozidos picados. Continue a fazer camadas pela mesma ordem, acabando com uma camada de batatas.

8 Por cima, coloque o queijo ralado.

9 Leve ao forno previamente aquecido durante 45 minutos, até o queijo gratinar.