

Pratos Principais | Acompanhamentos

Pimentos Assustadores

30 min. | Médio | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Braseadas GARDEN GOURMET
6 pimentos, cor à escolha para rechear
1 pimento vermelho
1 cebola
1 alho
400 g de feijão enlatado
400 g de tomate (enlatado)
100 g de arroz
salsa q.b.
pmenta e sal q.b.

Informação nutricional

Energia	375,1 kcal	19%*
Proteínas	24,3 g	49%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	60,3 g	23%*

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

Preparação

1. Cozinha o arroz.
2. Pica a cebola, o alho e o pimento vermelho e deixa refogar durante mais ou menos 3 min.
3. Prepara as tiras braseadas GARDEN GOURMET, seguindo as instruções na embalagem.
4. Adiciona os feijões e o tomate ao refogado e tempera com pimenta e sal. Deixa cozinhar por 15 minutos.

5 Pré-aquece o forno a 200º graus.

6 Corta a parte de cima dos 6 pimentos e retira o seu interior.

7 Mistura bem o arroz, o preparado de feijões e tomate e as tiras braseadas GARDEN GOURMET cortadas em pedacinhos. De seguida, recheia os 6 pimentos.

8 Leva os pimentos recheados ao forno pré-aquecido, cerca de 15 min, até estarem cozinhados.

9 Finaliza com salsa, a gosto.