

Ocasiões Especiais | Natal

Receita de Mini Wellington de Natal com Burger? Vegetariano

45 min. | Difícil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 2 embalagens de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano
- 250 g de cogumelos marron
- 1 aipo-rábano pequeno
- 1 cenoura
- 125 ml (vegan) creme culinário
- 1 c. de sopa de migalhas de pão
- 100 ml de vinho branco
- 4 raminhos de salsa de folha plana
- sementes de sésamo
- 4 fatias 4 fatias de massa folhada refrigerada + 2 fatias para cortar estrelas
- 1 chalota pequena
- 20 g de manteiga (vegan)
- 250 g de mistura cogumelos (de diferentes variedades)
- 12 c. de sopa de farinha
- 200 ml de caldo de vegetais (1/2 cubo)
- 100 ml de vinho tinto
- 400 g de pontas de espargos verdes
- raspas de limão q.b.
- sal q.b.
- pimenta q.b
- opcional: 1 ovo (para pincelar a massa folhada)

Informação nutricional

Energia	1929,6 kcal	96%*
Proteínas	50,7 g	101%*
Lípidos	124,8 g	178%*
Hidratos de Carbono	139,1 g	54%*

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

Preparação

1. Tritura bem os cogumelos num processador de alimentos, pica a cebola, a salsa e a cenoura.

2. Frita a cebola e a cenoura numa frigideira com um pouco de azeite e acrescenta os cogumelos. Deixa cozinhar por um minuto, mexendo sempre, e acrescenta o vinho e deixa reduzir até evaporar.

3. Adiciona o creme à frigideira e deixa reduzir até obteres uma mistura espessa para barrar. Junta a salsa e tempera com sal, pimenta e as raspas de limão. Retira do lume e deixa arrefecer. Descasca o aipo-rábano e corta-o em 4 fatias de cerca de 3 mm, do tamanho dos “hambúrgueres”, e frita-as com um pouco de azeite durante alguns minutos e deixa arrefecer.

4. Prepara os Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano na frigideira com um pouco de azeite em lume forte até que ganharem uma cor ligeiramente acastanhada. Pré-aquece o forno a 200 ?.

5. Desenrola as fatias de massa folhada uma de cada vez. Coloca uma fatia de aipo no meio, polvilha com pão ralado e coloca o “hambúrguer” por cima.

6. Espalha uma camada de mistura de cogumelos no hambúrguer. Pincela as bordas da massa com um pouco de água e dobra as pontas uma na direção da outra sobre o recheio. Fecha o “folhado” e coloca-o num tabuleiro forrado com papel vegetal próprio para forno. Corta estrelas nas duas fatias extras de massa folhada.

7. Pincela todos os folhados e as estrelas com um ovo batido ou um pouco de água e polvilha com sementes de sésamo. Leva ao forno por cerca de 10 minutos até dourar.

8. Para preparar o molho: frita uma chalota bem picada na manteiga até ficar translúcida e acrescenta os cogumelos marron (picados grosseiramente). Junta a farinha e deixa cozinhar um pouco. Refresca com o vinho tinto e deixa ferver um pouco. Adiciona o caldo e deixa levantar fervura e cozinha por alguns minutos. Cozinha os espargos até ficarem crocantes (cerca de 4 minutos). Escorre e tempera com sal e pimenta. Sirva os Mini Wellingtons com o molho, os espargos e as estrelas!