

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tarte de Alho-Francês

60 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

3 alhos-franceses
1 c. de sopa de manteiga
400 g de massa folhada
1 saqueta de MAGGI Sopa de Cebola
2 embalagens de Natas Longa Vida Original
4 ovos
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	568,0 kcal	28%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	41,2 g	59%*
Hidratos de Carbono	36,1 g	14%*

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

Preparação

1. Limpe os alhos-franceses e corte-os em rodelas. Lave-as e deixe-as escorrer.
2. Leve ao lume um tacho com a manteiga, junte-lhe as rodelas de alho francês, deixando cozinhar até que toda a água evapore.
3. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Retire do lume e deixe arrefecer.
4. Ligue o forno a 200º C.
5. Forre uma forma de tarte com a massa folhada.
6. Verta numa tigela o conteúdo do pacote de sopa de cebola, as natas, os ovos e uma pitada de pimenta e mexa bem.

7 Espalhe as rodelas de alho-francês no fundo da forma e obreponha-lhes a mistura das natas.

8 Leve ao forno, durante 40 minutos.

9 Retire e deixe arrefecer.

10 Sirva a tarte morna ou fria.