

Pratos Principais Vegetarianos

Marine-Style Crispy Filet com vegetais

40 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1 embalagem Garden Gourmet Marine-Style Crispy Filet
400 g de batatas
c. de sopa de azeite
150 g de ervilhas
1 talo de brócolos
1 endro
1 limão

Informação nutricional

Energia	339,9 kcal	17%*
Proteínas	18,6 g	37%*
Lípidos	18,5 g	26%*
Hidratos de Carbono	24,9 g	10%*

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

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 200 ?. Lavar e cortar as batatas em rodelas. Misturar com azeite, temperar com sal e pimenta e espalhar sobre uma assadeira. Levar as batatas ao forno por cerca de 20 minutos até ficarem macias e douradas, mexendo de vez em quando.

2. Cortar os brócolos em pequenos pedaços e aproveitar também os caules, descascando-os e cortando-os em pedaços. Cozinhar os brócolos com as ervilhas em água a ferver com sal por cerca de 8 minutos até ficarem crocantes.

3. Picar grosseiramente o endro, misturar com os legumes e temperar com sal, pimenta e azeite virgem extra.

4. Fritar o Marine-Style Crispy Filet conforme as instruções da embalagem e servir com as batatas assadas, os legumes e as rodelas de limão.