



Pratos Principais Vegetarianos

Abóbora Recheada com Picado Vegan Sensational

60 min.

Médio

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Picado Vegan Sensational GARDEN GOURMET

200 g de arroz (mistura de 3 cores diferentes)

ou

150 g de quinoa mista

2 abóboras-manteiga

1 maçã

100 g de arandos frescos ou congelados

50 g de nozes

35 g de arandos secos

1 c. de sopa de xarope de agave

2 raminhos de sálvia e alecrim

azeite para fritar q.b.

Informação nutricional

Energia	536,6 kcal	27%*
Proteínas	18,1 g	36%*
Lípidos	15,4 g	22%*
Hidratos de Carbono	85,4 g	33%*

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

Preparação

1 Pré-aquece o forno a 200 °. Corta as abóboras ao meio no sentido do comprimento e remove as sementes. Esfrega os lados cortados com azeite, tempera a gosto com sal e pimenta e coloca num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal.

2 Leva as abóboras ao forno por cerca de 40 minutos até estarem cozinhadas e com alguma cor (deves ser capaz de espetar facilmente um garfo). Vira-as após cerca de 30 minutos dentro do forno.

3

Pica grosseiramente as nozes e os arandos secos, e corta a maçã em pequenos pedaços. Em simultâneo, cozinha o arroz ou quinoa e escorre. Pica finamente as ervas e deixa algumas para a guarnição.

- 4 Frita o Picado Vegan Sensational™ GARDEN GOURMET em azeite numa panela grande até ganhar uma ligeira cor castanha. Adiciona as ervas, pedaços de maçã, nozes e arandos e frita-os.
- 5 Retira as abóboras do forno. Deixa arrefecer um pouco e usa uma colher para retirar alguma polpa da parte estreita da abóbora. Corta a polpa em pedaços e mistura com o preparado de arroz/quinoa. Recheia as abóboras com a mistura e aquece-as no forno antes de servir.
- 6 Ferve os arandos frescos numa camada de água com mel até rebentarem. Decora as abóboras com os arandos, as folhas de salva e o alecrim.