

Pratos Principais Vegetarianos

Cogumelos Recheados com Tiras Mediterrânicas Sensational

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Sensational™ Mediterreanean Pieces GARDEN GOURMET

8 cogumelos portobello pequenos a médios ou 4 grandes, sem os pés

200 g de espinafres frescos

75 g de arandos (congelados)

raspas de limão

1 dente de alho

pequeno punhado de nozes

2 c. de sopa de queijo mozzarella vegan ralado

1 c. de sopa de xarope de agave

1 c. de sopa de azeite para fritar

alguns ramos de tomilho (para enfeitar)

Informação nutricional

Energia	144,9 kcal	7%*
Proteínas	9,0 g	18%*
Lípidos	8,2 g	12%*
Hidratos de Carbono	8,2 g	3%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 200 ?. Retira os pés dos cogumelos e raspa cuidadosamente o interior com uma colher de chá. Coloca os cogumelos num tabuleiro, rega com azeite e leva ao forno durante alguns minutos ou cozinha-os numa frigideira.

2. Deixa os cogumelos arrefecerem de cabeça para baixo e retira a humidade. Pica finamente o alho. Refoga o alho e os espinafres num pouco de azeite. Retira os espinafres cozinhados e frita as Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET™ por 4 a 5 minutos.

3. Ferve os arandos com mel e um pouco de água até ficarem macios.

4. Coloca novamente os cogumelos num tabuleiro e recheia com os espinafres, os Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET™ e o queijo mozzarella vegan ralado.

5. Leva os cogumelos recheados novamente ao forno por alguns minutos. Serve com nozes picadas grosseiramente, raspas de limão, arandos e tomilho.