



Pratos Principais Vegetarianos

Empadão Veggie

🕒 40 min.

🔗 Médio

👤 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

2 embalagens de Garden Gourmet Sensational Mince
1,2 kg de batatas
150 g de ervilhas
150 g de cogumelos
1 talo de aipo
1 cenoura
1 cebola
1 dente de alho
250 ml de caldo de legumes
200 ml de bebida vegetal
150 ml de vinho tinto
100 g de queijo gratinado (vegan)
50 g de creme vegetal ou azeite
25 g de farinha
2 c. de sopa de pão esmigalhado
1 c. de sopa de polpa de tomate
2 ramos de tomilho
2 ramos de alecrim
azeite para fritar

Informação nutricional

Energia	727,2 kcal	36%*
Proteínas	27,5 g	55%*
Lípidos	21,8 g	31%*
Hidratos de Carbono	96,3 g	37%*

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

Preparação

- 1** Pré-aquecer o forno a 200°. Descascar e cortar as batatas em pedaços iguais. Ferver durante cerca de 20 minutos e escorrer. Enquanto isso, aquecer o leite com a manteiga até derreter.
- 2** Amassar as batatas. Misturar o leite morno e a manteiga nas batatas usando um batedor e mexer. Manter o puré quente com a tampa da panela.
- 3** Enquanto as batatas cozinham, cortar o alho, o aipo, a cebola, a cenoura e os cogumelos em pedaços. Picar o tomilho e o alecrim.
- 4** Fritar os legumes picados com as ervas num pouco de óleo numa frigideira durante cerca de 5 minutos. Adicionar a polpa de tomate e fritar por um tempo.
- 5** Adicionar o picado e fritar até ficar homogéneo. Depois polvilhar com farinha e deixar fritar um pouco. Regar com o vinho tinto, deixar ferver e juntar o caldo com as ervilhas. Deixar ferver e por cerca de 5 minutos. Adicionar mais caldo de legumes, se necessário.
- 6** Colocar a mistura numa assadeira grande e espalhar o puré de batata por cima. Polvilhar com queijo ralado e farinha. Assar no meio do forno por cerca de 15 minutos até dourar.