Pratos Principais | Vegetarianos

Massada com Abóbora e Almôndegas Vegetarianas

40 min. | Difícil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas Garden Gourmet
400 g de abóbora manteiga
150 g de curgete
1 cebola
1 dente de alho
1 tomate grande
azeite para fritar
200 g de massa
1 c. de sopa de polpa de tomate
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta preta
2 ramos de tomilho fresci
½ limão
125 g de queijo ralado vegan

Informação nutricional

Energia	342,4 kcal	17%*
Proteínas	18,0 g	36%*
Lípidos	14,9 g	21%*
Hidratos de Carbono	17,2 g	7%*

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

Preparação

1. Descascar a abóbora com um descascador de legumes e cortar em cubos. Cozinhar metade dos cubos de abóbora em água e uma pitada de sal até ficarem macios.
2. Picar a curgete, a cebola e o alho. Cortar o tomate em cubos. Retirar as folhas de tomilho dos ramos e picar.

3 Cozinhar a massa de acordo com as instruções da embalagem e pré-aquecer o forno a 200 ºC. Fritar a cebola, o alho e o tomilho com os restantes cubos de abóbora e curgete com um pouco de azeite. Colocar uma tampa na panela e cozinhar por cerca de 10 minutos.

4 Raspar o limão por cima. Adicionar a polpa de tomate e o tomate picado. Fritar um pouco e temperar com sal e pimenta.

5 Escorrer a curgete cozida. Misturar bem com a batedeira e adicionar a mistura de abóbora-curgete. Agora adicionar a massa cozida. Adicionar um pouco de abóbora para tornar a mistura mais líquida, se necessário.

6 Adicionar um pouco de azeite numa frigideira e cozinhar as almôndegas por alguns minutos. Colocar a mistura da massa numa assadeira e dividir as almôndegas por cima. Polvilhar com um pouco de queijo vegan e deixar cozinhar por cerca de 5 minutos no forno até o queijo derreter.