



Pratos Principais Vegetarianos

Bolonhesa Veggie de Gnocchi com Sensational Mince

30 min.

Médio

Económico

2 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Garden Gourmet Sensational Mince
- 1 cebola
- 1 talo de aipo
- 50 g de cenoura
- azeite para fritar
- 2 c. de chá de ervas italianas (ou frescas)
- 1 c. de sopa de polpa de tomate
- 400 g de gnocchi (embalado ou fresco)
- 1 copo pequeno de vinho tinto
- 1 lata de tomate em cubos
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta preta
- 1 c. de sopa de ervilhas congeladas
- queijo ralado (vegan) para servir

Informação nutricional

Energia	785,3 kcal	39%*
Proteínas	30,0 g	60%*
Lípidos	35,8 g	51%*
Hidratos de Carbono	81,4 g	31%*

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

Preparação

- 1 Descascar e picar a cebola. Cortar o aipo e a cenoura em cubos pequenos. Picar as folhas das ervas. Levar uma panela com bastante água e um pouco de sal ao fogo para cozinhar o Gnocchi.
- 2 Fritar todos os legumes com as ervas numa frigideira com bastante óleo até ficarem translúcidos. Adicionar a polpa de tomate e fritar. Adicionar o copo de vinho e reduzir.

- 3 Adicionar os tomates picados e as ervilhas. Deixar ferver enquanto mexe e cozinhar por cerca de 15 minutos. Temperar com sal e pimenta. Cozinhar o Gnocchi na água a ferver durante cerca de 4 minutos. Escorrer o Gnocchi e regar com azeite.
- 4 Em seguida, envolver delicadamente o Gnocchi com o molho à bolonhesa e servir com queijo ralado.