

Pratos Principais | Vegetarianos

Sensational Burger com Cogumelos Portobello

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 embalagens de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano
8 cogumelos Portobello
1 pimento vermelho
2 tomates
1 saco de rúcula
1 embalagem de bola de queijo mozarela vegan
4 c. de chá de pesto vermelho picante
manjericão q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	466,9 kcal	23%*
Proteínas	39,3 g	79%*
Lípidos	25,4 g	36%*
Hidratos de Carbono	20,4 g	8%*

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

Preparação

1. Cortar um pimento vermelho em fatias finas. Cortar os tomates e a mozarela e os talos dos cogumelos.
2. Grelhar os Sensational Burger. Mantê-los aquecidos, por exemplo, com papel alumínio.
3. Em seguida, grelhar os cogumelos por alguns minutos em ambos os lados e temperar com sal e pimenta.
4. Colocar 4 pedaços de cogumelos num prato e espalhar um pouco de rúcula por cima. Colocar um hambúrguer por cima e espalhar uma fatia de mozarela vegan e rodelas de tomate por cima.
5.

Colocar o pesto picante por cima e decorar com manjericão e fatias de pimento vermelho. Colocar os outros 4 cogumelos por cima.