



Pratos Principais Vegetarianos

## Kebabs Kofta ao Estilo Marroquino

15 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

2 embalagens de GARDEN GOURMET Sensational Mince  
1 cebola roxa  
4 c. de sopa de iogurte vegan  
1 c. de sopa de harissa  
salsa fresca q.b.  
coentro fresco q.b.  
2 c. de chá de paprika em pó  
1 c. de chá de cominho em pó  
1/4 canela  
pimenta preta q.b.  
pimenta caiena q.b.  
Pão pita (opcional)

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	516,8 kcal	26%*
<b>Proteínas</b>	39,9 g	80%*
<b>Lípidos</b>	19,2 g	27%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	45,0 g	17%*

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

### Preparação

- 1 PICAR OS LEGUMES**  
Descascar e picar a cebola. Picar finamente a salsa e os coentros.
- 2 MISTURAR O SENSATIONAL MINCE COM TEMPEROS**  
Misturar as especiarias, a canela, cebola e ervas com o Sensational Mince. Moldar e dobrar a carne moída alongada em torno dos espetos.
- 3 FAZER O MOLHO, TORRAR O PÃO PITA E DESFRUTAR!**  
Misturar a harissa com o iogurte. Grelhar os kebabs durante cerca de 5 a 8 minutos até ficarem cozidos e dourados. Torrar o pão pita e servir com kebabs e iogurte de harissa. Decorar com hortelã e salsa.