



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

Energia	516,8 kcal	26%*
Proteínas	39,9 g	80%*
Lípidos	19,2 g	27%*
Hidratos de Carbono	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.