



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Empadão de Bolonhesa

O Empadão de Bolonhesa é um prato fácil e reconfortante para um almoço ou jantar. Junta ao puré ervilhas ou cogumelos e vais ver que ainda fica mais saboroso. Uma ótima opção para quando há sobras de carne picada.

🕒 35 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 400 g de carne picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 frasco de molho de tomate
- 1 copo de vinho branco ou cerveja
- 1 chávena de ervilhas cozidas ou cogumelos picados
- 250 g de puré de batata instantâneo
- leite q.b.
- noz-moscada q.b.
- 1 ovo batido

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	528,4 kcal	26%*
<b>Proteínas</b>	32,7 g	65%*
<b>Lípidos</b>	32,3 g	46%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	21,6 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Tempera a carne com sal, pimenta e alho em pó. Coloca um pouco de azeite num tacho, junta a cebola, o alho, a folha de louro e deixa cozinhar em lume brando até a cebola estar translúcida. Aumenta a potência do fogão e adiciona a carne. Mexe e deixa cozinhar cerca de 4 minutos. Adiciona o vinho ou a cerveja, deixa que o líquido evapore e junta o molho de tomate. Deixa cozinhar em lume brando por mais 4 minutos. Prova e tempera a gosto se necessário com sal, pimenta e alguma erva que gostes. Retira a folha de louro.
- 2 Faz o puré de batata instantâneo conforme as instruções da embalagem e tempera com sal, pimenta e noz-moscada. Junta ao puré preparado as ervilhas previamente cozidas ou os cogumelos picados ou até mesmo os dois.

- 3 Coloca a carne picada no fundo de um prato de forno e por cima coloca o puré.
- 4 Pincela com o ovo batido e decora com rodelas de chouriço ou fatias de bacon em pedaços. Leva ao forno previamente aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos.
- 5 Retira parte do empadão para a tua marmita e o resto deixa para o jantar. Podes ainda congelar o empadão envolto em papel aderente e retirar do congelador antes de sair para o trabalho. (Caso pretendas faz um mini-empadão só para ti e congela o empadão maior sem o levar ao forno)