



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 MAGGI
- leite q.b.
- noz-moscada q.b.
- 1 ovo batido

Informação nutricional

Energia	677,7 kcal	34%*
Proteínas	35,9 g	72%*
Lípidos	30,5 g	44%*
Hidratos de Carbono	58,0 g	22%*

*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 MAGGI 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 rodela 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 marmitta 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)