

Pratos Principais | Pratos de Carne

Rolinhos de Curgete com Carne Picada Gratinados

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

200 g de carne picada
1 curgete
1/2 cebola
1 dente de alho
1 folha de louro
1 c. de chá de oregãos
1 lata de tomate pelado
1/2 Caldo de Carne MAGGI
2 c. de sopa de azeite
100 g de queijo mozarella ralado
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	283,2 kcal	14%*
Proteínas	18,7 g	37%*
Lípidos	20,6 g	29%*
Hidratos de Carbono	5,2 g	2%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
2. Pique a cebola e esmague o dente de alho. Refogue em azeite e acrescente os orégãos e a folha de louro. Assim que estiver dourado, acrescente o tomate pelado partido em pedaços e o caldo de carne.
3. Deixe cozinhar durante 2 minutos em lume alto e acrescente a carne picada.
4. Tempere com sal e pimenta e reduza para lume baixo. Deixe cozinhar durante 20 minutos.

5 Com uma mandolina, corte a courgette em fatias finas e escalde-as em água quente durante 30 segundos para que fiquem mais maleáveis.

6 Coloque uma colher de sopa de carne picada numa das extremidades da curgete e enrole até à outra extremidade. Prenda com um palito.

7 Coloque os rolinhos num tabuleiro e polvilhe com o queijo.

8 Leve ao forno até o queijo gratinar.