

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Vegetais e Queijo Azul

70 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano
- 250 g de abóbora cortada em cubos pequenos
- 100 g de brócolos
- 200 g de curgete
- 100 g de cenouras baby
- 150 g de cebola roxa
- 150 g de feijão verde
- 200 g de batatas roxas
- 3 c. de sopa de azeite
- 80 g de queijo azul
- salsa picada q.b.
- sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	304,0 kcal	15%*
Proteínas	15,9 g	32%*
Lípidos	16,4 g	23%*
Hidratos de Carbono	23,6 g	9%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Lave os vegetais e descasque as batatas.
3. Ferva as batatas e a abóbora cortadas aos cubos durante 3 minutos em água abundante.

4. Adicione os brócolos em pequenos ramos, a curgete para cubos grandes, as cenouras baby inteiras e o feijão verde cortado ao meio. Ferva durante mais 2 minutos e coe.

5. Coloque os vegetais num tabuleiro de forno, corte a cebola roxa em rodelas e distribua 3 colheres de sopa de azeite. Tempere com sal e pimenta, misture e cozinhe durante 20 minutos.

6. Adicione os hambúrgueres divididos e leve ao forno durante outros 14 minutos.

7. Polvilhe com salsa picada.

8. Se for época, pode adicionar romã.