

Pratos Principais | Vegetarianos

Panado com Vegetais Salteados, Queijo Brie e Chutney de Tomate

40 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Panados GARDEN GOURMET
100 g de couve-de-bruxelas
75 g de abóbora
20 g de chutney de tomate
30 g de queijo brie
10 g de pinhões
15 g de passas
1 c. de sopa de azeite
alecrim fresco q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	192,9 kcal	10%*
Proteínas	7,0 g	14%*
Lípidos	14,6 g	21%*
Hidratos de Carbono	9,0 g	3%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Ferva as couves inteiras lavadas sem o talo cerca de 15minutos, e a abóbora descascada e cortada em cubos cerca de 10 minutos, com uma pitada de sal, até que estejam tenras (o tempo de confeção dependerá do tamanho).
3. Salteie-as numa frigideira com uma colher de sopa de azeite. No final da cozedura, adicione os pinhões, as passas e o alecrim fresco picado e tempere com sal e pimenta.
4. Disponha os panados numa travessa de forno com o queijo brie por cima e leve ao forno durante cerca de 5 minutos. Deixe gratinar cerca de 5 minutos até que o queijo derreta.

5 Sirva os panados com os vegetais salteados e o chutney de tomate. Polvilhe com um pouco mais de alecrim fresco picado.

6 Pode substituir o alecrim por tomilho.