



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

- Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 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.
- 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.

- 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.