

Pratos Principais | Vegetarianos

Panado e Batatas com Cenouras e Beterraba no Forno

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Panado GARDEN GOURMET
10 g de queijo parmesão ralado
75 g de beterraba
75 g de cenoura
400 g de batatas
1 iogurte natural LONGA VIDA
coentros frescos picados q.b.
1/2 c. de sopa de mostarda dijon
1/2 c. de sopa de molho de soja
1 c. de sopa de azeite virgem
1 c. de sopa de xarope de agave
1/2 c. de sopa de vinagre branco
1 c. de chá de alho em pó
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	334,0 kcal	17%*
Proteínas	10,8 g	22%*
Lípidos	8,8 g	13%*
Hidratos de Carbono	51,5 g	20%*

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

Preparação

1. Ferva as batatas em água abundante durante cerca de 15 a 20 (dependendo do tamanho).
2. Corte as beterrabas e as cenouras em juliana (lavadas e descascadas).
3.

Para o tempero: Misture a mostarda com o molho de soja, o azeite, o xarope de agave, o vinagre, o alho e uma pitada de sal e pimenta.

4 Pincele a beterraba e a cenoura com o tempero e leve ao forno cerca de 15 minutos com o forno pré-aquecido a 180 °C. A meio da cozedura, vire-as e pincele-as novamente.

5 Misture o iogurte com uma pitada de sal e coentros picados.

6 Aqueça a frigideira durante cerca de dois minutos. Prepare os panados como indicado nas instruções da embalagem.

7 Emprate com o panado, a beterraba e a cenoura e polvilhe com coentros picados.

8 Adicione algumas colheres de sopa do molho de iogurte à batata e polvilhe com parmesão. Sirva com o resto do molho numa taça à parte.

9 Dica: Adicione alguns rebentos de alho. Pode substituir a beterraba crua por beterraba cozida e reduzir o tempo de cozedura.