

Pratos Principais | Vegetarianos

Panado com Salada de Batata e Curgete

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Panados GARDEN GOURMET
100 g de rabanetes
400 g de batatas
100 g de curgete
30 g de pepinos em vinagre
40 g de milho em lata
2 c. de sopa de sumo de limão
4 c. de sopa de azeite
salsa fresca q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	429,6 kcal	21%*
Proteínas	7,1 g	14%*
Lípidos	24,6 g	35%*
Hidratos de Carbono	43,9 g	17%*

*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). Deixe arrefecer e descasque. Corte em cubos pequenos.
2. Corte a curgete em fatias muito finas com ajuda de uma mandolina.
3. Corte os pepinos em rodelas. Lave e corte os rabanetes (alguns em quartos e outros em pequenos cubos). Pique a salsa.
4. Vinagrete: Misture o azeite, sal, pimenta e limão.

5 Numa taça, misture com metade do molho vinagrete, as batatas, os rabanetes em cubos e uma parte dos pepinos.

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

7 Emprate com a salada de batata, os panados e a curgete misturada com o resto dos rabanetes, pepinos, milho e o molho vinagrete.

8 Polvilhe com um pouco de salsa picada e sirva.

9 Adicione alguns rebentos de rabanete. Pode substituir a salsa por tomilho fresco.