

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Brunch com Nuggets Veganos

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Veganos GARDEN GOURMET
350 g de tomate frito (estilo caseiro)
200 g de cogumelos
6 tomates-cereja
4 ovos frescos
200 g de feijão branco cozido pequeno
1 c. de sopa de açúcar mascavado
1 c. de sopa de salsa picada
2 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	416,1 kcal	21%*
Proteínas	23,5 g	47%*
Lípidos	17,8 g	25%*
Hidratos de Carbono	39,6 g	15%*

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

Preparação

1. Aqueça o azeite numa frigideira grande e adicione os Nuggets. Deixe-os dourar durante 2 minutos em lume brando de ambos os lados e reserve.
2. Na mesma frigideira, acrescente os cogumelos laminados e deixe-os cozinhar entre 8 a 10 minutos em lume brando, até que absorvam a água libertada. Deite o tomate frito, o feijão branco e o açúcar e deixe ferver.
3. Acrescente os nuggets e os tomates-cereja cortados ao meio.
4. Faça 4 espaços entre o tomate e coloque um ovo em cada um. Cubra-os e deixe cozer durante cerca de 5 minutos até que os ovos estejam prontos. Polvilhe a salsa picada e tempere com um pouco de sal e pimenta a gosto.

5 Dica: Também pode ser feito com almôndegas e adicionar um pouco de malagueta picante aofritar os cogumelos. Acompanhe com pão.