

Pratos Principais | Vegetarianos

Almôndegas Vegetarianas com Massa e Vegetais

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET
200 g de curgete cortadas em tiras finas ao comprimento
180 g de pimento vermelho cortado em tiras ao comprimento
1 dente de alho picado
3 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.
400 g de massa pappardelle
50 g de queijo parmesão para decorar
1 c. de sopa de pinhões
rebentos de rúcula q.b.
180 g de pimento amarelo cortado em tiras

Informação nutricional

Energia	615,1 kcal	31%*
Proteínas	29,7 g	59%*
Lípidos	21,5 g	31%*
Hidratos de Carbono	72,9 g	28%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno 180-200 °C.
2. Misture duas colheres de sopa de azeite com o alho.
3. Coloque os vegetais numa travessa de forno e misture-os bem com o azeite com alho e um pouco de sal e pimenta.

4. Asse os vegetais durante 10 minutos.
5. Cozinhe a massa em bastante água com sal, seguindo as instruções da embalagem.
6. Leve as almôndegas com os vegetais no forno durante 10 minutos a 180 °C.
7. Distribua a massa pelos pratos, adicione as almôndegas com vegetais por cima e decore com queijo parmesão e pinhões.
8. Sirva com rúcula numa taça à parte.