

Pratos Principais | Vegetarianos

Cogumelos recheados com legumes e feijão vermelho

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 8 cogumelos portobello grandes
- 1 lata de feijão vermelho
- 1 alho francês
- 2 tomates
- 1 fatia de requeijão
- Sal, pimenta e azeite q.b

Informação nutricional

Energia	435,1 kcal	22%*
Proteínas	29,8 g	60%*
Lípidos	4,1 g	6%*
Hidratos de Carbono	74,1 g	29%*

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

Preparação

1. Comecem por cortar o alho francês e o tomate em pedaços pequenos, e num tacho deixem cozinhar por 10 minutos com um fio de azeite. Misturam o feijão escorrido e reservem, mantendo no tacho em lume médio.
2. Cortem o pé dos cogumelos (juntem em pedaços à mistura de legumes), e temperem com um fio de azeite, dispondo os cogumelos numa assadeira ou num tabuleiro.
3. Coloquem a mistura de legumes sobre os cogumelos e coloquem uma rodela de mozarela. Levem ao forno durante cerca de 15 minutos a 180ºC.
4. Sirvam com uma salada fresca!