



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Empadão de Carne

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 cenouras
- 2 c. de sopa de azeite
- 600 g de carne de vaca picada
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Carne
- 1,5 dl de água
- 1 c. de sopa de tomate concentrado
- 250 g de Puré de Batata MAGGI

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	426,6 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	25,1 g	50%*
<b>Lípidos</b>	20,7 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	33,8 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Descasque as cebolas, os dentes de alho e as cenouras; pique as cebolas, o alho e corte as cenouras em cubos pequenos.
- 2 Leve ao lume um tacho com o azeite; nele, refogue a cebola, o alho, a cenoura e a carne.
- 3 Deixe cozinhar até que tudo fique bem douradinho.
- 4 Acrescente ao preparado anterior o caldo de carne, a água e o concentrado de tomate; tempere com sal e pimenta.
- 5 Deixe cozinhar, durante 20 minutos, mexendo de vez em quando.

- 6 Prepare o puré de batata segundo as indicações da embalagem.
- 7 Coloque a carne num prato de levar ao forno e cubra-a com o puré de batata.
- 8 Ligue o forno na potência grill.
- 9 Pincele a camada superior de puré com o ovo batido ou polvilhe-a com queijo ralado.
- 10 Leve o empadão ao forno, durante 10 minutos, ou ao microondas, por quatro minutos, na posição máxima.
- 11 Sirva de imediato.