

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Empadão de Batata

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 batatas
350 g de frango (já cozinhado)
1 c. de sopa de margarina
1 pão
1 ovo
2 cubos de MAGGI Caldo de Carne

Informação nutricional

Energia	499,7 kcal	25%*
Proteínas	29,9 g	60%*
Lípidos	9,6 g	14%*
Hidratos de Carbono	71,4 g	27%*

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

Preparação

1. Prepare o puré de batata.
2. Pique a carne.
3. Coloque os 2 cubos de carne MAGGI a dissolver em 1,5 dl de água quente e junte o pãozinho (fica de molho algum tempo).
4. Derreta a margarina num tacho e junte-lhe a carne picada e o pãozinho.
5. Mexa com uma colher de pau até ficar homogéneo.
6. Tempere com pimenta e noz moscada.

7 Unte um tabuleiro de ir ao forno e à mesa.

8 Deite metade da porção de puré de batata, espalhe por cima o recheio de carne, alise e cubra com o restante puré.

9 Bata o ovo, deite-o sobre o puré e risque com um garfo.

10 Leve ao forno bem quente e deixe alourar.

11 Sirva com salada de alface.