



Pratos Principais Quiches e Empadas

Gratinado de Alho Francês

🕒 40 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

Ingredientes

3 alhos franceses
200 g de fiambre
100 g de cogumelos
100 g de bacon
50 g de queijo Emental ralado
25 g de pinhões
25 g de uva passa
1 cebola
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha
125 g de Puré de Batata MAGGI
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	351,3 kcal	18%*
Proteínas	17,2 g	34%*
Lípidos	20,4 g	29%*
Hidratos de Carbono	24,5 g	9%*

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

Preparação

- 1 Deixe alourar na manteiga a cebola às rodelas, o bacon e o fiambre.
- 2 Junte as passas, os pinhões e os cogumelos laminados.
- 3 Adicione pimenta, um cubo de Caldo de Galinha MAGGI e deixe cozer, em lume brando, durante alguns minutos.
- 4 Lave a parte branca dos alhos franceses, corte-os e coza-os em água a ferver, durante 15 minutos. Escorra-os e guarde a água de cozedura.

- 5 Com 3/4 l dessa água, manteiga e um cubo de Caldo de Galinha MAGGI, prepare o Puré de Batata MAGGI e tempere-o com pimenta.
- 6 Ponha o refogado num pirex, cubra com metade do puré de batata, coloque em cima os alhos franceses e, por fim, cubra com o restante puré de batata.
- 7 Polvilhe o preparado com queijo ralado e leve ao forno a gratinar.