

Pratos Principais | Vegetarianos

Torta Fria de Puré de Batata e Legumes

30 min. | Médio | Económico | 8 doses

Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo
300 g de feijão verde
250 ml de leite
100 g de tomate
100 g de abacate
50 g de cebola
30 g de filetes de anchovas (8 filetes aproximadamente)
30 g de maionese
100 g de tomate cherry
sal q.b.
1 limão

Informação nutricional

Energia	81,3 kcal	4%*
Proteínas	3,7 g	7%*
Lípidos	4,1 g	6%*
Hidratos de Carbono	7,3 g	3%*

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

Preparação

1. Coza o feijão verde em água com sal. Escorra e reserve 100ml da água de cozedura. Triture tudo.
2. Prepare o Puré de Batata como indicado na embalagem com leite, água da cozedura do feijão verde e uma pitada de sal. Misture o Puré de Batata com o preparado anterior de feijão verde.
3. Corte o tomate cherry, a cebola e o abacate em pequeno cubos. Regue o abacate com o sumo de limão para o conservar.
4. Coloque o puré entre duas folhas de papel vegetal e com a ajuda de um rolo de cozinha espalhe-o até obter a forma de um retângulo. Adicione ao centro os cubos de tomate, cebola e abacate preparados anteriormente.

Enrole com muito cuidado e reserve no frigorífico durante 1 hora, aproximadamente.

5 Decore a torta com tomate cherry e com os filetes de anchova. Sirva acompanhado com maionese.