



Pratos Principais Vegetarianos

SENSATIONAL FILET NO FORNO COM LEGUMES

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

2 embalagens de GARDEN GOURMET Sensational Filet
3 pimentões grandes (vermelho, amarelo, verde)
150 g de tomate cereja
2 cebolas roxas
600 g de batatas pequenas
1 pé de salsa
Piri Piri q.b
Sal e pimenta q.b

Informação nutricional

Energia	247,2 kcal	12%*
Proteínas	10,8 g	22%*
Lípidos	6,3 g	9%*
Hidratos de Carbono	35,5 g	14%*

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

Preparação

- 1 PRÉ-AQUECER O FORNO**
Pré-aquecer o forno a 200 ° e colocar uma panela com água para ferver as batatas.
- 2 MARINAR O SENSATIONAL FILET E COZINHAR AS BATATAS**
Temperar o Sensational Filet com Azeite e Piri-piri. Cortar as batatas ao meio e cozinhar por cerca de 4 minutos.
- 3 PREPARAR OS VEGETAIS**
Cortar os pimentões em tiras não muito finas. Descascar as cebolas e cortá-las às rodelas, dispor tudo (exceto o Sensational Filet e os tomates) no tabuleiro e regar com azeite. Temperar com sal e pimenta e um pouco de piri-piri.
- 4 LEVAR AO FORNO**
Levar ao forno os legumes e as batatas por cerca de 30 minutos até ficarem cozidos e dourados. Após 10 minutos no forno, misturar o Sensational Filet e os tomates com os outros legumes na assadeira e manter no

forno. Decorar com salsa picada grosseiramente.