



Pratos Principais Vegetarianos

## SENSATIONAL FILET NO FORNO COM LEGUMES

55 min.

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

<b>Energia</b>	247,2 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	10,8 g	22%*
<b>Lípidos</b>	6,3 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.