



Pratos Principais Vegetarianos

SALADA COM SENSATIONAL FILET GRELHADO

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 embalagem GARDEN GOURMET Sensational Filet
- 1 alface
- 1/4 de um pepino
- 1/2 romã
- 30 g de nozes
- 1 limão
- 4 ramos de tomilho fresco
- Sal e pimenta q.b
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de vinagre balsâmico

Informação nutricional

Energia	393,2 kcal	20%*
Proteínas	15,5 g	31%*
Lípidos	26,0 g	37%*
Hidratos de Carbono	22,0 g	8%*

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

Preparação

- 1 PREPARAR A MARINADA DO SENSATIONAL FILET**
Tirar as folhas dos ramos de tomilho, picar grosseiramente e misturar com o azeite e o sumo do limão. Pincelar o Sensational Filet.
- 2 PREPARAR O MOLHO DA SALADA**
Fazer o molho da salada misturando o azeite, o vinagre e o suco da romã. Temperar com um pouco de sal e pimenta.
- 3 PREPARAR OS VEGETAIS**
Retirar as folhas da alface, fatiar o pepino e picar grosseiramente as nozes. Cortar a romã ao meio e retirar as sementes.

4 GRELHAR O SENSATIONAL FILET

Aquecer a grelha. Dividir a alface e o pepino entre 2 pratos. Grelhar o Sensational Filet durante cerca de 2 min. de cada lado na frigideira. Pincelar com a marinada adicional.

5 MONTAR A SALADA E DESFRUTAR

Regar a salada com o molho e dividir o Sensational Filet grelhado. Polvilhar com sementes de romã e as nozes picadas grosseiramente.