



Pratos Principais Vegetarianos

Marine-Style Crispy Filet com vegetais

40 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

1 embalagem Garden Gourmet Marine-Style Crispy Filet
400 g de batatas
c. de sopa de azeite
150 g de ervilhas
1 talo de brócolos
1 endro
1 limão

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 339,9 kcal | 17%* |
| Proteínas | 18,6 g | 37%* |
| Lípidos | 18,5 g | 26%* |
| Hidratos de Carbono | 24,9 g | 10%* |

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

Preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 200 °. Lavar e cortar as batatas em rodelas. Misturar com azeite, temperar com sal e pimenta e espalhar sobre uma assadeira. Levar as batatas ao forno por cerca de 20 minutos até ficarem macias e douradas, mexendo de vez em quando.
- 2 Cortar os brócolos em pequenos pedaços e aproveitar também os caules, descascando-os e cortando-os em pedaços. Cozinhar os brócolos com as ervilhas em água a ferver com sal por cerca de 8 minutos até ficarem crocantes.
- 3 Picar grosseiramente o endro, misturar com os legumes e temperar com sal, pimenta e azeite virgem extra.
- 4 Fritar o Marine-Style Crispy Filet conforme as instruções da embalagem e servir com as batatas assadas, os legumes e as rodelas de limão.