



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

<b>Energia</b>	339,9 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	18,6 g	37%*
<b>Lípidos</b>	18,5 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.