

Pratos Principais

Empanado à Parmegiana

20 min. Fácil 2 doses

Ingredientes

1 barqueta de Empanado GARDEN GOURMET
120 g de molho de tomate
20 g de queijo parmesão ralado
20 g de queijo mozzarella ralado
1 colher de café de manjericão seco
1 colher de café de orégãos
1 colher de café de orégãos
1/2 colher de café pimenta-preta moída

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque os empanados numa bandeja forrada com papel vegetal e leve ao forno, seguindo as instruções da embalagem.
3. Numa taça, junte o molho de tomate e as especiarias, misturando bem.
4. Cubra os empanados com esta mistura.
5. Polvilhe primeiro com o queijo parmesão e depois com a mozzarella.

6. Leve novamente ao forno, em função grill, por mais 5 minutos, até que o queijo derreta e fique ligeiramente dourado.

7. Sirva de imediato.