

Pratos Principais

Panado com batata, cenoura e beterraba no forno

35 min. Fácil 2 doses

Ingredientes

1 de Panado GARDEN GOURMET
10 g de queijo parmesão ralado
75 g de beterraba
75 g de cenoura
400 g de batatas
1 iogurte natural NESTLÉ
Coentros frescos picados
1/2 olher de sopa de mostarda de Dijon
1/2 colher de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de azeite virgem extra
1 colher de sopa de xarope de ágave
1/2 colher de sopa de vinagre branco
5 g de alho em pó
a gosto Sal
a gosto Pimenta

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. Cozer as batatas em bastante água durante 15–20 minutos (dependendo do tamanho).
2. Cortar a beterraba e a cenoura em juliana (lavadas e descascadas).

3. Preparar o molho/temperado: misturar a mostarda com o molho de soja, o azeite, o xarope de ágave, o vinagre, o alho em pó e uma pitada de sal e pimenta

4. Pincelar a beterraba e a cenoura com este tempero e levar ao forno, previamente aquecido a 180 °C, durante cerca de 15 minutos. A meio da cozedura, virar os legumes e volte a pincelar.

5. Misturar o iogurte com uma pitada de sal e coentros picados.

6. Aquecer a frigideira durante cerca de 2 minutos e preparar os panados conforme as instruções da embalagem.

7. Monte o prato com o panado, a beterraba e a cenoura, polvilhando com coentros picados.

8. Finalizar juntando algumas colheres do molho de iogurte às batatas e polvilhar com parmesão. Servir acompanhado do restante molho numa tigela à parte.