



Pratos Principais

Panado com legumes salteados, queijo brie e chutney de tomate

🕒 40 min.

👤 Fácil

🍴 2 doses

Ingredientes

1 Panado GARDEN GOURMET
100 g couves-de-bruxelas
75 g de abóbora
20 g chutney de tomate
30 g queijo brie
10 g de pinhões
15 g de passas
1 colher de sopa de azeite
a gosto Sal
a gosto Pimenta
Alecrim fresco

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-aquecer o forno a 180 °C.
- 2 Cozer as couves-de-bruxelas inteiras (lavadas e com o talo ligeiramente cortado) durante cerca de 15 minutos, e a abóbora descascada e cortada em cubos durante cerca de 10 minutos, em água com uma pitada de sal, até que fiquem macias.
- 3 Saltear os legumes numa frigideira com uma colher de sopa de azeite. No final da cozedura, juntar os pinhões, as passas e o alecrim fresco picado. Temperar com sal e pimenta.

- 4 Colocar os panados num tabuleiro de forno, cobrir com o queijo brie e levar a assar durante 5 minutos. Depois, gratinar mais 5 minutos, até que o queijo derreta.
- 5 Servir os panados acompanhados com os legumes salteados e o chutney de tomate. Finalizar polvilhando com mais um pouco de alecrim fresco picado.