



Cozinhar



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, cubrir 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.