

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.