



Pratos Principais Para fazer com as crianças

Cavala em meias-luas com batata-doce e hortícolas assados

3 4 min.

Fácil

€ Económico

X 6 doses

Ingredientes

250 g de farinha

2 colheres de sopa de azeite

1,5 dl de água

4 latas de filetes de cavala em conserva

100 g de cebola

2 dentes de alho

200 g de tomate

2 colheres de sopa de azeite

Salsa picada

100 g de cebola roxa

2 dentes de alho

200 g de batata-doce em cubos

200 g tomate cherry

200 g de beringelas

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de salsa picada

1 colher de sobremesa de tomilho 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

| 3 Faça uma bola com a massa, cubra com um pano e deixe descansar por 45 minutos. |
|--|
| 4 Polvilhe de farinha o balcão e estenda a massa com ajuda de um rolo. |
| 5 Coloque o recheio e cubra com outra parte da massa, corte em forma de meias-luas. |
| 6 Pinte com ovo batido e leve o forno a 180ºc durante 20 minutos. |
| 7 Leve ao lume o azeite, alho e cebola picados, acrescente o tomate em cubos e deixe refogar por 10 minutos em lume brando. |
| 8 Envolva os filetes de cavala em lascas e a salsa picada. |
| |
| 9 Deixe arrefecer. |
| Deixe arrefecer.Recheie a massa com este preparado. |
| |
| Recheie a massa com este preparado. Num tabuleiro, coloque a cebola em meias-luas, os dentes de alho laminados, as batatas em cubos, as beringelas em quartos e o tomate cherry cortados a meio, regue com o azeite, tempere de sal e leve ao forno |
| 10 Recheie a massa com este preparado. 11 Num tabuleiro, coloque a cebola em meias-luas, os dentes de alho laminados, as batatas em cubos, as beringelas em quartos e o tomate cherry cortados a meio, regue com o azeite, tempere de sal e leve ao forno a 180°C durante 40 minutos. |
| 10 Recheie a massa com este preparado. 11 Num tabuleiro, coloque a cebola em meias-luas, os dentes de alho laminados, as batatas em cubos, as beringelas em quartos e o tomate cherry cortados a meio, regue com o azeite, tempere de sal e leve ao forno a 180°C durante 40 minutos. |