

Pratos Principais | Vegetarianos

Panado de Queijo e Espinafres Campestre

40 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 embalagens de Panado de Espinafres Garden Gourmet
500 g de espargos verdes
400 g de abóbora
2 bolbos de funcho médio
1 cebola roxa
500 g de batatas variadas
azeite q.b.
sal e pimenta q.b.
4 ramos de tomilho fresco
2 c. de chá chá de sementes de funcho
2 c. de sopa de bagos de romã
2 c. de sopa de miolo de noz

Informação nutricional

Energia	447,1 kcal	22%*
Proteínas	16,9 g	34%*
Lípidos	19,6 g	28%*
Hidratos de Carbono	49,8 g	19%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 200 ºC. Colocar numa panela bastante água e um pouco de sal para escaldar os espargos.

2. Cortar as extremidades inferiores dos espargos (aprox. 3 cm) e escaldar novamente em água durante 1 minuto. Retirar os aspargos da água. Cozinhar previamente as batatas por aproximadamente 3 minutos. Cortar a abóbora (não é necessário descascar), os bolbos de funcho e a cebola roxa em rodelas. Cortar as batatas em partes iguais, não muito grandes.

3.

Colocar os espargos, a abóbora, os bolbos de funcho, a cebola roxa e as batatas num tabuleiro apropriado para o forno. Regar com um fio de azeite e adicionar o sal, a pimenta, o tomilho e as sementes de funcho.

4 Levar ao forno por cerca de 30 minutos até assarem. Se necessário, mexer os vegetais e as batatas após 15 minutos.

5 Preparar os panados de espinafres e queijo GARDEN GOURMET seguindo as instruções na embalagem.

6 Servir com a romã e as nozes.