



Pratos Principais

Vegetarianos

Gratinado de Batata e Curgete

80 min.

Fácil

Económico

10 doses

Ingredientes

250 g de puré de batata instantâneo
800 g de curgete
600 g de cebola
500 ml de leite meio gordo
100 g de queijo de cabra
700 ml de água
2 c. de sopa de azeite
50 g de queijo ralado para gratinar
sal q.b.
pimenta q.b.
orégão q.b.

Informação nutricional

Energia	160,1 kcal	8%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	9,8 g	14%*
Hidratos de Carbono	11,4 g	4%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 200°C
- 2 Cortar as curgetes em forma de rodela, com aproximadamente ½ cm de espessura, e temperar a gosto com sal e pimenta. Numa frigideira com uma colher de azeite, grelhar as rodela de curgete por 10 a 12 minutos. Reservar.
- 3 Preparar o de puré de batata instantâneo com água e leite seguindo as indicações da embalagem. Reservar.

- 4 Descascar a cebola e cortar em juliana. Numa panela com duas colheres de azeite, refogar a cebola em lume médio por 20 minutos, mexer de vez em quando. Remover o excesso de líquido da panela.
- 5 Num recipiente próprio para o forno, colocar uma camada de puré como base, por cima uma camada de cebola e queijo de cabra, cortado às rodelas, e uma camada de curgetes. Cobrir tudo com um camada de puré e terminar com uma camada de curgete.
- 6 Polvilhar com queijo ralado. Levar ao forno por 20 minutos até que a superfície fique tostada e dourada.