

Tartes Ocasiões Especiais

Tarte de Abóbora Halloween

75 min. Médio Económico 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Sensational™ Tiras Mediterrânicas GARDEN GOURMET

400 g de polpa de abóbora

2 folhas de massa folhada refrigerada redonda

3 ovos

raspas de limão

100 ml de bebida vegetal (à escolha)

120 g de creme fraiche ou natas frescas (vegan)

100 g de queijo mozzarella vegan

sal q.b.

pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	585,0 kcal	29%*
Proteínas	24,8 g	50%*
Lípidos	29,0 g	41%*
Hidratos de Carbono	42,2 g	16%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 180 ?. Corta a abóbora em pedaços, retira as sementes, descasca e corta em cubos iguais. Ferve a abóbora em água com sal cerca de 15 minutos. Passa 2/3 da abóbora num liquidificador ou processador de alimentos até formar um puré.
2. Adiciona ao puré de abóbora a bebida vegetal, o crème fraiche, o queijo mozzarella e os ovos.
3. Tempera com sal, pimenta e as raspas de limão.
4.

Prepara as Sensational™ Tiras Mediterrânicas GARDEN GOURMET conforme as indicações presentes na embalagem e deixa arrefecer um pouco.

5 Forra uma forma de tarte, adequada para o forno, com papel vegetal e distribui a massa folhada pela forma. Recheia com a mistura e os pedaços de abóbora e as Tiras Mediterrânicas GARDEN GOURMET. Leva a tarte ao forno por cerca de 45 minutos.

6 Com a outra folha de massa folhada forma uma cara assustadora. Pincela com bebida vegetal ou ovo e leva ao forno (por cima de uma folha vegetal próprio de forno) até ficar dourada. Coloca esta cara assustadora no topo da tarte para um toque assustador de Halloween.