Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

EMPADÃO DE LENTILHAS

Uma forma diferente (igualmente deliciosa) de comer empadão!

15 minutos
1 hora
4 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de cebola crua
- 240 gramas de cenoura crua raspada (cerca de 2 cenouras médias)
- 4 colheres de sopa de azeite (28 g)
- 100 gramas de polpa de tomate
- 200 gramas de pimento cru cortado aos bocadinhos
- 100 gramas de lentilhas secas cruas ou 300 gramas de lentilhas secas cozidas
- 800 gramas de batata crua ou 830 gramas de batata cozida
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 200 gramas de tomate cru (2 tomates médios)
- 150 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal
- 100 gramas de nabo cru

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Colocar num tacho a cebola e o alho picados. Adicionar 2 colheres de sopa de azeite, um pouco de água e deixar aquecer. De seguida, colocar a polpa de tomate, o tomate cortado aos bocadinhos/raspado e depois a cenoura, nabo e pimentos. Adicionar um pouco de água. Temperar a gosto.

2º Adicionar ao preparado anterior as lentilhas já cozidas e deixar apurar entre 5 a 10 minutos (este estufado deve ficar com molho). Caso utilize lentilhas cruas, deixar cozinhar mais tempo. Neste caso, as lentilhas devem ser previamente demolhadas (mínimo 12h).

3º Num tacho à parte, descascar as batatas e cozer com sal.

4º Quando as batatas estiverem cozidas, reduzi-las a puré juntamente com a bebida vegetal e restante azeite (pode usar-se um passe vite).

5º Num tabuleiro de ir ao forno, colocar uma camada de puré de batata no fundo. De seguida, colocar uma camada de «recheio» (lentilhas estufadas com os hortícolas), e outra de puré. Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC até alourar (cerca de 20 minutos).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (535 g)	% DR
ENERGIA	75 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	31 %
H. CARBONO	11 g	60 g	23 %
AÇÚCARES	2 g	11 g	12 %
GORDURA	2 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	42 %
SÓDIO	44 mg	237 mg	10 %