




EMPADÃO DE COGUMELOS E SOJA (COM OPÇÃO FIT)

Receita alternativa ao tradicional empadão, cujo recheio utiliza a soja, para tornar a refeição nutricionalmente mais adequada. A base do estufado acaba por mascarar o sabor da soja, que praticamente apenas contribui para dar textura ao recheio. Mas se optar por Carne em vez de soja, fica bem servida. No prato, realça-se o contraste de texturas e de sabor entre as camadas, que torna este prato mais complexo e rico: o puré cremoso e de aroma a tomilho, envolvido com o recheio apetitoso composto por cebola, tomate, louro e cogumelos salteados. Sugere-se servir o empadão acompanhado de verduras salteadas com alho. EM DIETA DE EMAGRECIMENTO: Substituir metade da quantidade de batata por couve flor e a soja por frango ou peru (peito picado).



-  10 minutos
-  1 hora e 15 minutos
-  4 porções

INGREDIENTES

- Para fazer o Puré de Batata:
- 5.5 unidades médias de batata crua (644 g)
- 1/4 chávena de bebida à base de soja, sem açúcar (60 ml)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1/4 colher de chá de tomilho seco (1 g)
- 1/2 colher de chá rasa de sal grosso (3 g)
- 1/8 colher de chá de pimenta preta
- Para fazer o Recheio, de Soja e Cogumelos:
- 80 g soja texturizada moída + 1 chávena de água a ferver (240 ml)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 unidade de cebola crua, descascada e cortada em cubos (212 g)
- 4 dentes de alho cru, picados (12 g)
- 12 unidades de cogumelos crus, picados (180 g)
- 1 unidade de cenoura crua, cortada em cubos pequenos (60 g)
- 1 folha de louro
- 1/2 colher de chá de cominhos (1 g)
- 1 colher de sopa de pasta de tomate (20 g)
- 1 lata de tomate de conserva ao natural (390 g) ou 2 tomates maduros pelados e cortados em cubos
- 1 colher de chá rasa de amido de milho em pó (2 g)
- 2 chávenas de água (480 ml)
- 4 colheres de sopa de salsa crua (20 g)
- 1/4 colher de chá rasa de sal grosso (2 g)
- 1/8 colher de chá de pimenta preta

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para fazer o puré: Cubra as batatas com água numa panela grande. Junte 1 colher de chá de sal e leve à fervura. Deixe cozer durante 8 a 10 min em lume médio, até as batatas ficarem macias. Escorra a água de cozimento. Reduza as batatas a puré passando-as num passe vite ou com recurso a um esmagador de batatas, até obter um puré suave. Junte a bebida vegetal, 2 colheres de sopa de azeite e uma pitada de pimenta preta a gosto. Reserve.
- 2º Para fazer o recheio, comece por demolhar a soja em cerca de 1 chávena (240 ml) de água a ferver.
- 3º Aqueça 1 colher de sopa de azeite numa frigideira larga antiaderente e junte a cebola, o alho, os cogumelos, a cenoura, a folha de louro e os cominhos. Deixe refogar durante 5 min, até a cebola amolecer, e adicione o tomate e a pasta de tomate. Junte a água e leve à fervura. Reduza o lume e deixe cozer durante 10 a 15 min. Junte o amido de milho, dissolvido em 1-2 colheres de sopa de água, e a soja moída. Tempere com o sal e a pimenta preta e deixe cozer mais alguns minutos, até o molho espessar.
- 4º Coloque o estufado numa forma adequada para ir ao forno e cubra com o puré de batata. Alise a superfície do puré com as costas de uma colher. Se gostar, desenhe alguma textura no puré com um garfo. Coloque a forma no forno preaquecido (no programa “gratinar”) a 180 °C durante 15 min, até o puré dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (509 g)	% DR
ENERGIA	58 kcal	297 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	33 %
H. CARBONO	8 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	1 g	7 g	8 %
GORDURA	1 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	22 %
SÓDIO	102 mg	520 mg	22 %