

# 7º Aniversário do Mercado AGROBIO DE LOURES

Receita nº4

## Tarte de legumes da época



### Ingredientes

- 1 base de Massa quebrada;
- 1 Tomate;
- 1/2 Beringela;
- 50gr de cogumelos
- 1 Curgete amarela
- Pimento a gosto;
- 1 Curgete verde;
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho;
- 4 Ovos;
- 2 Colheres de chá de sementes de linhaça;
- 2 Colheres de chá de sementes de papoila;
- Orégãos;
- Sal, q.b.;
- Queijo ralado

### Modo de Preparação:

Numa tarteira colocar a massa estendida e picar no fundo, com um garfo. De seguida, colocar o tomate em pedaços, cogumelos, beringela em quadradinhos pequenos, pimento picado e por cima dispor a curgete em rodela.

Numa taça bater os ovos, as sementes, orégãos a gosto, a cebola e alho a gosto e temperar com sal.

Misturar tudo muito bem e dispor o preparado na tarteira.

Polvilhar com o queijo. Pode colocar umas azeitonas recheadas por cima.

Levar ao forno a 200°C cerca de 25 minutos.

*Ao consumir produtos de origem biológica está a promover um estilo de vida sustentável e a economia local!*