

Batatas Assadas com Legumes e iogurte

Tipo: prato salgado

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de leite
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 4 batatas grandes
- 1 xícara (chávena) de iogurte natural integral
- 2 colheres de sopa de tomilho picado
- 1 pitada de noz moscada
- 1 xícara (chávena) de legumes da sua preferência
- sal

Preparação

Lavar bem as batatas, seca-las e fura-las com um garfo.

Colocar num refratário e levar ao forno microondas em potência alta por 20 minutos, ou até ficarem macias.

Retirar do forno e deixe esfriar.

Colocar as batatas sobre uma superfície lisa e fazer um corte horizontal retirando uma tampa.

Retirar uma parte da polpa e misturar com os legumes, 2 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de sopa de tomilho e o sal.

Recheiar as batatas e levar 2 minutos ao forno para aquecer.

Misturar o iogurte, o leite, a noz moscada, o sal e o restante da manteiga e do tomilho e levar ao frigorífico durante algum tempo.

Despejar sobre as batatas (depois de prontas).

Servir !