



Bifes de couve flor com humus de pimentos e lentilhas



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Económico



Com quem?
Com amigos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



Q.b. de Gallo Azeite Novo
2021-2022

- 1 couve flor grande
- Q.b. de flor de sal
- Q.b. de pimenta
- 1 frasco de grão
- 1 pimento vermelho assado
- 1 dente de alho
- 1 colher de sobremesa de pasta de sésamo
- 200g de lentilhas cozidas
- Q.b. de hortelã

Modo de preparação

1

Corte a couve flor em 4 bifes e em seguida coloque num tabuleiro de forno. Tempere com sal, pimenta, tomilho e regue com um fio de Azeite Novo Gallo.

2

Leve ao forno pré-aquecido a 190°C. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.

3

Num robot de cozinha misture o grão com o pimento, o dente de alho e a pasta de sésamo.

4

Tempere com sal e pimenta e volte a misturar.

5

Divida o humus por 4 pratos, coloque um bife de couve flor em cada um deles e espalhe por cima as lentilhas escorridas.

6

Polvilhe com hortelã e termine com um fio de Azeite Novo Gallo.

Produtos utilizados



Azeite Novo 2021-2022

Azeite Virgem Extra Premium

Veja também

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

 Vegetariano  Médio  Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

 Vegetariano  Médio  Fácil

Tofu picante com alga nori

 Vegetariano  Médio  Fácil

Falafel

 Vegetariano  Médio  Fácil

Hummus com azeitonas e queijo de cabra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide