Filetes de coliflor con humus de pimientos y lentejas

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Médio	Fácil	Económico	Con amigos	4 pessoas

Ingredientes

Al gusto: Gallo Aceite de Oliva Nuevo 2021-2022

- 1 coliflor grande
- Flor de sal, al gusto
- Pimienta, al gusto
- 1 frascos de garbanzos
- 1 pimiento rojo asado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pasta de sésamo
- 200g de lentejas cocidas
- Menta, al gusto

Modo de preparación

1. Cortar la coliflor en 4 filetes y a continuación colocarlos en una bandeja del horno. Sazonar con sal, pimienta, tomillo y añadir un chorrito de Gallo Aceite de Oliva Nuevo.
2. Meter la bandeja en el horno precalentado a 190 °C. Dejar cocinar cerca de 15 minutos.
3. En un robot de cocina mezclar los garbanzos con el pimiento, el diente de ajo y la pasta de sésamo.
4. Salpimentar y volver a mezclar.
5. Dividir el humus en 4 platos, colocar un filete de coliflor en cada uno y añadir por encima las lentejas escurridas.
6. Espolvorear con menta y finalizar con un chorrito de Gallo Aceite de Oliva Nuevo.

Produtos utilizados

Aceite de Oliva Nuevo

2021-2022

Aceite de Oliva Virgen Extra Prémium

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

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide