



Couve flor assada com pesto de rúcula



Categoria
Receitas de Natal



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Económico



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



Q.b. de Gallo Azeite Virgem
Extra Grande Escolha

- 1 couve flor
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- 3 dentes de alho
- 1 embalagem de rúcula
- 100g de queijo parmesão
- 100g de cajú
- Q.b. de manjeriço
- Q.b. de arroz selvagem cozido

Modo de preparação

1

Tempere a couve flor com sal e pimenta. Reserve.

2

Num robot de cozinha coloque os dentes de alho, a rúcula, o queijo parmesão, os cajú e o manjeriço.

3

Adicione azeite aos poucos, e triture. Vá adicionando azeite até obter uma mistura cremosa.

4

Coloque a couve flor num tacho de ferro e em seguida pincele com a mistura anterior.

5

Regue com o restante molho e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de uma hora.

6

Destape o tacho e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

7

Sirva a couve em quartos com arroz selvagem.

Produtos utilizados



Grande Escolha

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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide