



Poke Bowl con chips de batata dulce



Categoría
Saladas



Tempo de preparação
Selecione



Dificuldade
Médio



Custo
Selecione



Com quem?
Por ti mesmo



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



100ml Gallo Aceite Clássico



25ml Gallo Vinagre
Balsâmico de Módena

- 200g batata dulce frita
- 400g atún fresco
- 400g arroz cocido
- 250g calabaza
- 1 pepino
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 aguacete
- 50g anacardo
- QB sal, pimienta y semillas de sésamo

Modo de preparação

1

Comience por cortar la calabaza en pequeños cuadros, condimentado con sal, pimienta, Gallo Aceite Virgen Extra y Gallo Vinagre Balsâmico de Modena, y lleve al horno durante 25 minutos a 180°C.

2

Al mismo tiempo, vaya preparando los chips de batata dulce (vea abajo el paso-a-paso).

3

Mientras tanto, utilice un espiralizador para hacer espagueti del pepino y del calabacín, reservando.

4

Rebane la zanahoria y el aguacate.

5

En un recipiente, coloque el arroz, por encima el atún cortado en cuadritos, las legumbres alternadas y los chips de batata dulce.

6

Finalice con anacardos por encima y rocié todo con Gallo Aceite Virgen Extra.

Produtos utilizados



Clássico

Aceite de Oliva Virgen Extra



Balsâmico de Módena

Vinagre Premium

Veja também

 Vegetariano  Médio  Fácil

Couscous de verão com feta e limão

 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



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide