

Poke Bowl con chips de batata dulce

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Saladas	Seleccione	Médio	Seleccione	Por tí mismo	4 pessoas

Ingredientes

- 100ml Gallo Aceite Clássico
- 25ml Gallo Vinagre Balsámico 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 Balsámico de Modena, y lleve al horno durante 25 minutos a 180ºC.
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



Balsámico de Módena

Vinagre 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

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide