



# 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  Demorado  Fácil

*Rolo de lentilhas com compota de frutos vermelhos*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Couve flor assada com pesto de rúcula*

---

 Vegetariano  Demorado  Fácil

*Batatas colmeia com alecrim e queijo parmesão*

---

 Vegetariano  Rápido  Fácil

*Papa de arroz com ovo confeccionada com azeite*

---

 Vegetariano  Rápido  Fácil

*Hummus em potes para levar com legumes*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide