



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  Demorado  Fácil

Rolo de lentilhas com compota de frutos vermelhos

 Vegetariano  Médio  Fácil

Bifes de couve flor com humus de pimentos e lentilhas

 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

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide