



Poke bowl com chips de batata doce



Categoria
Saladas



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Médio



Custo
Elevado



Com quem?
Com amigos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

100ml Gallo Azeite Virgem Extra

25ml Gallo Vinagre Balsâmico

- 200g de batata doce frita
- 400g de atum fresco
- 400g de arroz cozido
- 250g de abóbora
- 1 pepino
- 1 cenoura
- 1 courgette
- 1 abacate
- 50g caju
- QB sal, pimenta e sementes de sésamo

Modo de preparação

1

Comece por cortar a abóbora em pequenos cubos, temperando com sal, pimenta, o Gallo Azeite Virgem Extra e o Gallo Vinagre Balsâmico, e leve ao forno durante 25 minutos a 180°C.

2

Ao mesmo tempo, vá preparando as chips de batata doce.

3

Entretanto, utilize um espiralizador para fazer esparguete do pepino e da courgette, reservando.

4

Lamine a cenoura e o abacate.

5

Numa taça, coloque o arroz, por cima o atum cortado em cubos, os legumes alternados e as chips de batata doce.

6

Finalize com cajus por cima e regue tudo com Gallo Azeite Virgem Extra.

Produtos utilizados



Virgem Extra

Azeite Virgem Extra



Balsâmico

Vinagre

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