Bowl de quinoa, feijão preto e tofu

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Médio	Médio	Médio	A sós	4 pessoas

Ingredientes

- 5 colheres de sopa de Gallo Azeite Extra Virgem Reserva
- 100g de quinoa vermelha e branca
- 100g de couve roxa
- 100g de rúcula
- 100g de feijão preto cozido
- 100g de tofu
- 2 abacates
- 1 manga aos cubos
- 8 tomates cereja
- Q.b. de suco de limão
- Q.b. de coentros
- Q.b. de flor de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de sementes de sésamo

Modo de preparo

1. Comece por cozinhar a quinoa conforme as instruções da embalagem.
2. De seguida, corte o tofu aos cubos. Aqueça uma frigideira, coloque azeite e salteie o tofu até ficar dourado.
3. Abra os abacates ao meio, retire o caroço e, com a ajuda de uma colher, retire o abacate da casca. Regue com suco de limão, para que não oxidem, corte em quartos e reserve.
4. Em uma taça, faça montinhos dos vários ingredientes, colocando na base a quinoa e, por cima, a manga, a couve roxa, a rúcula, o feijão preto e o tofu salteado. No meio, coloque o abacate, e espalhe o tomate.
5. Finalize com coentros picados, flor de sal, pimenta, sementes de sésamo e Gallo Azeite Extra Virgem Reserva.

Produtos utilizados

Reserva

Azeite de Oliva Extra Virgem

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