



Bifes de couve flor com humus de pimentos e lentilhas



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Wirtschaftlich



Com quem?
Mit Freunden



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



Zum schmecken: Gallo
Erste Ernte 2022-2021

- 1 Stück Großer Blumenkohl
- Fleur de sel, zum schmecken
- Pfeffer, zum schmecken
- 1 Stück Glas Kichererbsen
- 1 Stück Gegrillte rote Paprika
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Sesampaste
- 200g Gekochte Linsen
- Minze, zum schmecken

Vorbereitungsmethode

1

Den Blumenkohl in 4 Scheiben schneiden und anschließend in eine Ofenform legen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und einen Schuss Gallo Erste Ernte darüber geben.

2

In den auf 190 °C vorgeheizten Ofen geben. Etwa 15 Minuten garen lassen.

3

Die Kichererbsen mit der Paprika, der Knoblauchzehe und der Sesampaste in einem Küchenroboter zerkleinern.

4

Mit Salz und Pfeffer würzen und weiter zerkleinern.

5

Den Hummus auf 4 Teller verteilen, jeweils ein Blumenkohlschnitzel darauf legen und die abgetropften Linsen darüber verteilen.

6

Mit Minze bestreuen und abschließend einen Schuss Gallo Erste Ernte darüber geben.

Produtos utilizados



Gallo Erste Ernte

2022-2021

Natives Olivenöl Extra Premium



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide