



# Couve flor assada com pesto de rúcula



Categoria

Receitas de Natal



Tempo de preparação

Médio



Dificuldade

Fácil



Custo

Econômico



Com quem?

Com a família



Nº de pessoas

4 pessoas

## Ingredientes



A gosto: Gallo Azeite Extra Virgem Clássico

- 1 couve flor
- Sal, a gosto
- Pimenta do reino moída, a gosto
- 3 dentes de alho
- 1 embalagem de rúcula
- 100g de queijo parmesão
- 100g de caju
- Manjerição, a gosto
- Arroz selvagem cozido, a gosto

## Modo de preparo

1

Tempere a couve flor com sal e pimenta do reino moída a gosto. Reserve.

2

Em um multiprocessador, coloque os dentes de alho, a rúcula, o queijo parmesão, os caju e o manjerição.

3

Adicione Azeite Gallo Extra Virgem Clássico aos poucos, e triture. Vá adicionando azeite até obter uma mistura cremosa.

4

Coloque a couve flor em uma panela de ferro e em seguida pincele com a mistura anterior.

5

Regue com o restante molho e leve a panela tampada ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de uma hora.

6

Destampe e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

7

Sirva a couve em quatro pedaços com arroz selvagem.

Produtos utilizados



*Clássico*

Azeite de Oliva Extra Virgem

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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide