



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
- Manjericão, 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 cajus e o manjericão.

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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide