Couve flor assada com pesto de rúcula

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Receitas de Natal	Médio	Fácil	Econômico	Com a família	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 penala tampada ao forno pré-aquecido a 180ºC 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

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide