



# Couve flor assada com pesto de rúcula



*Categoria*  
Receitas de Natal



*Tempo de preparação*  
Médio



*Dificuldade*  
Fácil



*Custo*  
Económico



*Com quem?*  
Com a família



*Nº de pessoas*  
4 pessoas

## Ingredientes

 Q.b. de Gallo Azeite Virgem  
Extra Grande Escolha

- 1 couve flor
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- 3 dentes de alho
- 1 embalagem de rúcula
- 100g de queijo parmesão
- 100g de cajú
- Q.b. de manjeriço
- Q.b. de arroz selvagem cozido

## Modo de preparação

1

Tempere a couve flor com sal e pimenta. Reserve.

2

Num robot de cozinha coloque os dentes de alho, a rúcula, o queijo parmesão, os cajú e o manjeriço.

3

Adicione azeite aos poucos, e triture. Vá adicionando azeite até obter uma mistura cremosa.

4

Coloque a couve flor num tacho de ferro e em seguida pincele com a mistura anterior.

5

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

6

Destape o tacho e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

7

Sirva a couve em quartos com arroz selvagem.

## Produtos utilizados



*Grande Escolha*

Azeite Virgem Extra Premium

## 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*

---



Mais receitas em

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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide