



Rolo de lentilhas com compota de frutos vermelhos

Categoria
Vegetariano

Tempo de preparação
Demorado

Dificuldade
Fácil

Custo
Médio

Com quem?
Com amigos

Nº de pessoas
2 pessoas

Ingredientes

A gosto: Gallo Azeite Extra Virgem Clássico

- 0,5 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 alho-poró
- 1 talo de aipo
- 1 cenoura aos cubos
- 50g de cogumelos
- 1 colher de sopa de uvas passa
- 210g de lentilhas cozidas
- 50g de pão ralado
- 1 colher de sopa de salsa picada
- Sal, a gosto
- Pimenta do reino moída, a gosto
- 50g de compota de frutas vermelhos
- Groselha, a gosto
- Alecrim, a gosto

Modo de preparo

1

Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma forma de bolo inglês com papel vegetal.

2

Em uma frigideira salteie em azeite a cebola, o alho, o alho-poró e a folha de louro até que a cebola fique translúcida.

3

Adicione o aipo em fatias e a cenoura aos cubos. Cozinhe por cerca de 4 minutos.

4

Junte os cogumelos picados e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos até que os líquidos sejam absorvidos. Por fim, acrescente as uvas passas.

5

Coloque em uma taça as lentilhas escorridas e esmague-as ligeiramente. Adicione os legumes da frigideira, pão ralado, salsa picada e tempere com sal e pimenta do reino moída a gosto.

6

Envolva bem até obter uma mistura consistente. Caso seja necessário adicione mais um pouco de pão ralado.

7

Coloque a mistura na forma pré-preparada, espalhe bem e alise a superfície.

8

Leve ao forno pré aquecido à 180 °C por cerca de 40 minutos.

9

Retire, deixe esfriar ligeiramente e desenforme para uma travessa.

10

Cubra com a compota de frutas vermelhas e decore com groselhas e alecrim.

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.galloporthugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide