



Cous cous vegetariano



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
Económico



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



100ml de Gallo Azeite
Virgem Extra Clássico

- 200g de cous-cous
- 200g de alho francês
- 50g de rúcula
- 125g de misto de pimentos verdes e vermelhos
- 500ml de caldo de legumes
- Q.b. de pimenta de moinho

Modo de preparação

1

Aqueça o caldo de legumes e verta sobre o cous-cous, numa taça. Deixe hidratar.

2

Refogue o alho francês em Gallo Azeite Virgem Extra Clássico até ficar translúcido.

3

Salteie os pimentos em azeite.

4

Disponha o alho francês no fundo do prato e sobre este coloque um aro metálico*. Encha o interior do aro com o cous-cous e sobre este coloque a rúcula e os pimentos.

5

Polvilhe com pimenta de moinho e regue com o restante azeite.

6

Retire o aro antes de servir!



Dicas do Chef

*Caso não tenha um aro metálico, pode utilizar uma forma ou molde redondo para fazer o mesmo efeito.

Produtos utilizados



Clássico

Azeite Virgem Extra

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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide