



# 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 ⌂ 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](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide