



## 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