



Buddha bowl



Categoría
Vegetariano



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
Económico



Com quem?
Con amigos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 250ml de Gallo Subtil

- 150g de champiñones blancos
- 150g de cebolla roja
- 150g de calabacín
- 120g de hojas de espinaca
- 240g de aguacate
- 400g de garbanzo
- 15g de ajo
- 1 limón
- 160g de arroz salvaje hervido
- Sal, al gusto
- Paprika, al gusto
- Orégano, al gusto

Modo de preparación

1

Corte la cebolla y el calabacín en rodajas y los champiñones por la mitad. Cocine en la parrilla.

2

Después de cocinar las verduras, condimente con sal, orégano y 100ml de Gallo Aceite de Oliva.

3

Coloque el garbanzo en una licuadora y añada el aceite de oliva restante, el jugo de limón, el ajo y la sal. Continúe moléndolo hasta obtener un puré.

4

Sirva en un gran tazón primero el arroz, luego las hojas de espinaca, las verduras condimentadas a la parrilla, el puré de garbanzos y el aguacate en rodajas.

5

Agregue un hilo de Gallo Aceite de Oliva en la parte superior.



Dicas do Chef

Puede hacer a la parrilla otras verduras. También puede sustituir las espinacas por berros o rúcula.

Produtos utilizados



Subtil
Aceite de Oliva



Mais receitas em
www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide