Poke bowl com chips de batata doce

Categoria	*Tempo de preparação*	*Dificuldade*	*Custo*	*Com quem?*	*Nº de pessoas*
Saladas	Rápido	Médio	Elevado	Com amigos	4 pessoas

Ingredientes

- 100ml Gallo Azeite Virgem Extra
- 25ml Gallo Vinagre Balsâmico
- 200g de batata doce frita
- 400g de atum fresco
- 400g de arroz cozido
- 250g de abóbora
- 1 pepino
- 1 cenoura
- 1 courgette
- 1 abacate
- 50g caju
- QB sal, pimenta e sementes de sésamo

Modo de preparação

1. Comece por cortar a abóbora em pequenos cubos, temperando com sal, pimenta, o Gallo Azeite Virgem Extra e o Gallo Vinagre Balsâmico, e leve ao forno durante 25 minutos a 180ºC.
2. Ao mesmo tempo, vá preparando as chips de batata doce.
3. Entretanto, utilize um espiralizador para fazer esparguete do pepino e da courgette, reservando.
4. Lamine a cenoura e o abacate.
5. Numa taça, coloque o arroz, por cima o atum cortado em cubos, os legumes alternados e as chips de batata doce.
6. Finalize com cajus por cima e regue tudo com Gallo Azeite Virgem Extra.

Produtos utilizados

Virgem Extra

Azeite Virgem Extra

Balsâmico

Vinagre

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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide