Bifes de couve flor com humus de pimentos e lentilhas

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Médio	Fácil	Económico	Com amigos	4 pessoas

Ingredientes

- Q.b. de Gallo Azeite Novo 2021-2022
- 1 couve flor grande
- Q.b. de flor de sal
- Q.b. de pimenta
- 1 frasco de grão
- 1 pimento vermelho assado
- 1 dente de alho
- 1 colher de sobremesa de pasta de sésamo
- 200g de lentilhas cozidas
- Q.b. de hortelã

Modo de preparação

1. Corte a couve flor em 4 bifes e em seguida coloque num tabuleiro de forno. Tempere com sal, pimenta, tomilho e regue com um fio de Azeite Novo Gallo.
2. Leve ao forno pré-aquecido a 190ºC. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.
3. Num robot de cozinha misture o grão com o pimento, o dente de alho e a pasta de sésamo.
4. Tempere com sal e pimenta e volte a misturar.
5. Divida o humus por 4 pratos, coloque um bife de couve flor em cada um deles e espalhe por cima as lentilhas escorridas.
6. Polvilhe com hortelã e termine com um fio de Azeite Novo Gallo.

Produtos utilizados

Azeite Novo 2021-2022

Azeite Virgem Extra Premium

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

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide