



Filetes de coliflor con humus de pimientos y lentejas



Categoría
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Económico



Com quem?
Con amigos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

Al gusto: Gallo Aceite de Oliva Nuevo 2021-2022

- 1 coliflor grande
- Flor de sal, al gusto
- Pimienta, al gusto
- 1 frascos de garbanzos
- 1 pimiento rojo asado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pasta de sésamo
- 200g de lentejas cocidas
- Menta, al gusto

Modo de preparación

1

Cortar la coliflor en 4 filetes y a continuación colocarlos en una bandeja del horno. Sazonar con sal, pimienta, tomillo y añadir un chorrito de Gallo Aceite de Oliva Nuevo.

2

Meter la bandeja en el horno precalentado a 190 °C. Dejar cocinar cerca de 15 minutos.

3

En un robot de cocina mezclar los garbanzos con el pimiento, el diente de ajo y la pasta de sésamo.

4

Salpimentar y volver a mezclar.

5

Dividir el humus en 4 platos, colocar un filete de coliflor en cada uno y añadir por encima las lentejas escurridas.

6

Espolvorear con menta y finalizar con un chorrito de Gallo Aceite de Oliva Nuevo.

Produtos utilizados



Aceite de Oliva Nuevo

2021-2022

Aceite de Oliva Virgen Extra Prémium

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