



Couve flor assada com pesto de rúcula

Categoria
Receitas de Natal

Tempo de preparação
Médio

Dificuldade
Fácil

Custo
Económico

Com quem?
Com a família

Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra Grande Escolha

- 1 couve flor
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- 3 dentes de alho
- 1 embalagem de rúcula
- 100g de queijo parmesão
- 100g de cajus
- Q.b. de manjericão
- Q.b. de arroz selvagem cozido

Modo de preparação

1

Tempere a couve flor com sal e pimenta. Reserve.

2

Num robot de cozinha coloque os dentes de alho, a rúcula, o queijo parmesão, os cajus e o manjericão.

3

Adicione azeite aos poucos, e triture. Vá adicionando azeite até obter uma mistura cremosa.

4

Coloque a couve flor num tacho de ferro e em seguida pincele com a mistura anterior.

5

Regue com o restante molho e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de uma hora.

6

Destape o tacho e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

7

Sirva a couve em quartos com arroz selvagem.

Produtos utilizados



Grande Escolha

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



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide