Cous cous vegetariano

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Rápido	Fácil	Económico	Com a família	4 pessoas

Ingredientes

- 100ml de Gallo Azeite Virgem Extra Clássico
- 200g de cous-cous
- 200g de alho francês
- 50g de rúcula
- 125g de misto de pimentos verdes e vermelhos
- 500ml de caldo de legumes
- Q.b. de pimenta de moinho

Modo de preparação

1. Aqueça o caldo de legumes e verta sobre o cous-cous, numa taça. Deixe hidratar.
2. Refogue o alho francês em Gallo Azeite Virgem Extra Clássico até ficar translúcido.
3. Salteie os pimentos em azeite.
4. Disponha o alho francês no fundo do prato e sobre este colocoque um aro metálico*. Encha o interior do aro com o cous-cous e sobre este coloque a rúcula e os pimentos.
5. Polvilhe com pimenta de moinho e regue com o restante azeite.
6. Retire o aro antes de servir!

Dicas do Chef

**Caso não tenha um aro metálico, pode utilizar uma forma ou molde redondo para fazer o mesmo efeito.*

Produtos utilizados

Clássico

Azeite Virgem Extra

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