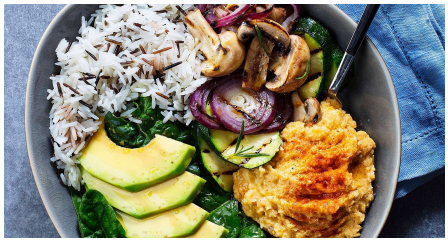

Buddha bowl

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

Ingredientes

- 250ml de Gallo Subtil
- 150g de champiñones blancos
- 150g de cebolla roja
- 150g de calabacín
- 120g de hojas de espinaca
- 240g de aguacate
- 400g de garbanzo
- 15g de ajo
- 1 limón
- 160g de arroz salvaje hervido
- Sal, al gusto
- Paprika, al gusto
- Orégano, al gusto

Modo de preparación

1. Corte la cebolla y el calabacín en rodajas y los champiñones por la mitad. Cocine en la parrilla.
2. Después de cocinar las verduras, condimente con sal, orégano y 100ml de Gallo Aceite de Oliva.
3. Coloque el garbanzo en una licuadora y añada el aceite de oliva restante, el jugo de limón, el ajo y la sal. Continúe moliéndolo hasta obtener un puré.
4. Sirva en un gran tazón primero el arroz, luego las hojas de espinaca, las verduras condimentadas a la parrilla, el puré de garbanzos y el aguacate en rodajas.
5. Agregue un hilo de Gallo Aceite de Oliva en la parte superior.

Dicas do Chef

Puede hacer a la parrilla otras verduras. También puede sustituir las espinacas por berros o rúcula.

Produtos utilizados

Subtil

Aceite de Oliva

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide