

Pratos Principais | Vegetarianos

Couve-flor Assada com Almôndegas Vegetarianas

60 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 2 embalagens de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET®
- 1 couve-flor inteira grande
- 100 g de bagas de romã (1/2 romã)
- 3 c. de sopa de harissa já pronta
- c. de sopa de iogurte vegan + extra para o molho
- 25 g de avelã torrada
- 25 g de pistácios
- 1 c. de sopa de sementes de sésamo torradas
- 1 c. de chá de sementes de coentros
- 1 c. de chá de sementes de anis
- 1 c. de chá de sementes de erva-doce
- 1 c. de chá de orégãos secos
- folhas de beterraba (para guarnição)
- coentros frescos (para guarnição)

Informação nutricional

Energia	307,7 kcal	15%*
Proteínas	23,7 g	47%*
Lípidos	16,3 g	23%*
Hidratos de Carbono	14,4 g	6%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Arranja a couve-flor e cozinha-a numa panela grande com 1/3 de água e um pouco de sal. Deixa ferver e cozinha por cerca de 8 minutos. A couve-flor não deve cozinhar demais. Entretanto, mistura a harissa com o iogurte. Retira com cuidado a couve-flor da panela com uma escumadeira, escorre bem e deixa arrefecer.

2. Esfrega generosamente a couve-flor com a mistura de harissa e iogurte e coloque-a num tabuleiro de ir ao forno. Pré-aquece o forno a 180 ? enquanto preparas os ingredientes para o “dukkah”.

3 Preparar o “dukkah”: Num almofariz e usando um pilão esmaga as sementes de sésamo, as sementes de coentros, as sementes de anis e as sementes de erva-doce e mistura com os orégãos secos. Esmaga as nozes com o lado achatado de uma faca e pica-as grosseiramente. Torra a mistura numa frigideira em lume médio e deixa arrefecer. Moa um pouco mais fino na argamassa e misture com o resto. Podes adicionar um pouco de sal ao “dukkah” se assim o desejares.

4 Polvilha a couve-flor com o “dukkah” e leva ao forno até dourar por 10 a 15 minutos. Verifica após 10 minutos e aumenta a temperatura se necessário. Pode ter uma aparência torrada, mas não queimada, o que torna a harissa amarga. Fura a couve-flor com uma faca para verificar se está pronta.

5 Prepara Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET® de acordo com as instruções na embalagem.

6 Serve a couve-flor com algumas folhas de alface, com as almôndegas vegetarianas à volta e decora com bagas de romã, “dukkah”, as folhas de beterraba e os coentros frescos.