



Entradas Pratos com Queijos

## Risoto de Couve-Flor e Matcha com Burrata

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 couve-flor média  
1 c. de chá de azeite  
1 dente de alho picado  
50 g de queijo da ilha  
75 ml de Natas Longa Vida Original  
2 c. de chá de matcha  
1 burrata  
1 fio de azeite  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	144,2 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	6,2 g	12%*
<b>Lípidos</b>	12,6 g	18%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	2,0 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Colocar a couve-flor num processador e pulsar até que se assemelha arroz.
- 2 Aquecer o azeite numa frigideira grande e adicionar a couve-flor em arroz. Cozinhar em lume alto durante vários minutos, mexendo ocasionalmente, até que a couve-flor começa a dourar. Adicionar o alho e cozinhar por mais 1 minuto.
- 3 Colocar num tacho em lume para médio-baixo as natas até ferverem. Numa taça colocar o matcha e 2 c. sopa das natas e dissolver bem. Juntar novamente às natas no tacho e acrescentar o queijo. Deitar o preparado sobre a couve-flor e envolver.
- 4 Temperar com sal e pimenta, e servir com a burrata. Regar com um fio de azeite.