

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

Energia	144,2 kcal	7%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	12,6 g	18%*
Hidratos de Carbono	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.