

CUSCUZ DE COUVE -FLOR

 4 Doses

INGREDIENTES

- 1200 gramas de couve-flor crua
- 1 couve flor média (1-1.2Kg)
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra (14 g)
- 1 cebola finamente picada
- 2 mãos-cheias de pistácio sem sal
- 2 dentes de alho finamente cortados
- Raspa de 1 limão + sumo de 1/2 limão
- 1/2 colher de chá de pimenta moída (2 g), 1 colher de chá de sal marinho, 1/2 colher de chá de curcuma em pó, 2/3 colher de chá de caril em pó
- 1 mão cheia de salsa picada

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triture a couve-flor no processador até ficar com uma textura esmigalhada ou pique a couve-flor com uma faca e reserve.
- 2º Leve a lume médio uma frigideira com um pouco de azeite e salteie a cebola 7-8 min, até ficar macia. Entretanto triture o pistachio no processador ou num almofariz até obter pequenas migalhas
- 3º Adicione à cebola o pistachio triturado, o alho, a raspa de limão e mais um fio de azeite, mexendo 1-2 minutos. Tempere com sal, pimenta, curcuma e caril em pó e mexa mais 1 minuto.
- 4º Junte a couve-flor, envolvendo bem e deixe cozinhar durante 1 a 2 minutos. Regue com o sumo de limão e o resto do azeite e acrescente a salsa picada. Misture mais uma vez e sirva com pistachios no topo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE (510 g)	% DR
ENERGIA	30 kcal	153 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	13 g	25 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	10 g	11 %
GORDURA	1 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	28 %
SÓDIO	16 mg	82 mg	3 %