

COUVE-FLOR PICANTE



CONFEÇÃO

1. Numa tigela larga, misture o azeite com o molho de soja, o alho em pó, o vinagre e o tabasco.
2. Junte a couve-flor e misture-a bem na marinada de modo a absorver todos os ingredientes.
3. Deite esta marinada e couve-flor na cuba da Actifry, espalhando tudo de forma uniforme.
4. Cozinhar, usando o modo 7. Juntei também uns cubos de pão que ficam tostadinhos, dourados e com sabor a alho, maravilhosos!

INGREDIENTES

- 1 COUVE-FLOR, PEQUENA, EM FLORETES OU PEDAÇOS PEQUENOS
- 2 C. SOPA DE AZEITE
- 1 C. SOPA DE ALHO EM PÓ
- 1 C. DE SOPA DE MOLHO DE SOJA
- 1 C. DE SOPA DE VINAGRE
- 1 C. SOPA DE TABASCO OU OUTRO MOLHO PICANTE