

# Bowls de cuscuz

Vegetariano —       ⌚ 30 min 👤 4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/bowls-de-cuscuz](https://chef.continente.pt/receitas/bowls-de-cuscuz)



## Ingredientes

250 g de cuscuz  
Azeite q.b.  
Sal e pimenta q.b.  
1 beterraba crua pequena  
1 chávena de grão cozido  
1 dente de alho  
1 c. sopa de tahini  
1 limão (sumo)  
1/3 queijo chèvre  
Sementes de sésamo q.b.  
Amêndoas picadas torradas q.b.  
1 chávena de rúcula  
Sementes de abóbora q.b.  
1 c. sopa de mel  
1 c. sopa de mostarda de Dijon  
2 c. chá de alho picado  
1/3 chávena de vinagre de vinho branco

## Confeção

1. Cozinhe o cuscuz segundo as instruções da embalagem. Quando estiver cozinhado, solte-o com um garfo, regue-o com um fio de azeite e tempere-o com sal e pimenta. Reserve.
2. Num robô de cozinha, insira a beterraba descascada e partida em pedaços, o grão e o dente de alho. Triture até obter uma massa. Adicione o tahini, o sumo de limão, sal, pimenta e um fio de azeite. Volte a triturar tudo até obter um húmus suave e sem grumos. Reserve.
3. Forme bolinhas com o queijo chèvre e cubra-as com sementes de sésamo ou amêndoas torradas, para criar mais variedade. Reserve.
4. Em 4 bowls, disponha o cuscuz como cama, seguido do húmus de beterraba polvilhado com sementes de sésamo. Coloque montinhos de rúcula e de sementes de abóbora e bolinhas de queijo.
5. Numa tacinha, prepare o molho, juntando o mel, a mostarda, 1 chávena de azeite, o alho picado e o vinagre. Misture tudo muito bem. Regue as bowls com este molho.