

# TARTAR

## INGREDIENTES

### BASE

- 4 Colheres de sopa de Abóbora Cabotian / Japonesa Cozida (70g)
- Hortelã a gosto
- Limão a gosto
- Sal a gosto

### HOMUS

- 5 colheres de sopa de Grão de Bico cozido (100g)
- 2 colheres de sopa de Tahine (30g)
- Limão a gosto
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de Água
- ½ Cebola cortada em rodela finas
- 1 fio de Azeite

### BRÓCOLIS

- 5 colheres de sopa de Brócolis cozido (50g)
- 1 dente de Alho
- 1 fio de Azeite
- Sal



### MODO DE PREPARO:

#### BASE DE ABÓBORA

- 1) Amasse a abóbora cozida com o garfo e tempere com sal, limão e folhas de hortelã

#### HOMUS

- 1) Em uma vasilha, adicione o grão de bico, tahine, limão e água. Processe até atingir consistência de um creme
- 2) Doure os anéis de cebola, acrescente ao homus e misture bem

#### BRÓCOLIS

- 1) Corte os brócolis em pedacinhos menores
- 2) Doure o alho no fio de azeite
- 3) Adicione os brócolis refogue

### MONTAGEM

- 1) Em uma forma de fundo removível adicione o purê de abóbora cabotian
- 2) Por cima o homus de grão de bico
- 3) Finalize a montagem do Tartar com o brócolis, sementes de abóbora e óleo de linhaça dourada. Esta pronto!