

Salada de acelga com shimeji refogado e molho ponzu

4 porções

Ingredientes

ou

300 gramas de acelga crua

ou

100 gramas de cogumelos, shimeji, cru

ou

100 gramas de broto de feijão cru

ou

2 colheres de sopa de shoyu (30 g)

ou

1 colher de sopa de manteiga, sem sal (14 g)

ou

1 unidade de suco de laranja, cru (86 g)

ou

1 unidade de suco de limão-galego, cru (44 g)

ou

1 colher de sopa de shoyu (15 g)

Método de preparo

1

Corte as acelgas em tiras finas e reserve. Em uma frigideira, refogue o shimeji na manteiga, ao final coloque o shoyu e deixe refogar. Para o molho, misture os sucos com uma colher de shoyu e cozinhe em uma panela por cerca de 5 minutos e reserve na geladeira.

2

Para montar, coloque no centro do prato as acelgas cortadas em tiras, sobre elas coloque o molho ponzu e, depois, coloque os shimejis e os brotos de feijão.