

“LEGUMES COM COCO À MODA DO VERÃO”



Revista
Ago. | Set. 08

Fotos: Nuno Campos
Chef: Jens Rittmeyer

PARA 4 PESSOAS

Tempo de preparação: 10 min.

Tempo de cozedura: 10 min.

INGREDIENTES

1 lata de leite de coco Koala • Gressinhos com Sésamo “Panealba” • Caju C/Piripiri Ramazotti • 100 g de favas frescas • Brócolos frescos • Mini-beringelas • Mini-curgetes • Manjeriçã fresco • 1 tomate chucha • Rebentos de feijão frescos • 1 limão

PREPARAÇÃO

Corte os legumes em pequenos pedaços • Aqueça os legumes - excepto os rebentos - numa caçarola antiaderente a uma temperatura média/quente durante, no mínimo, 3 minutos • Adicione os caju, o sumo do limão, as folhas de manjeriçã frescas e os rebentos de feijão • Verta o leite de coco por cima e deixe cozer, no mínimo, durante 2 minutos • Tempere com flor de sal e sirva imediatamente com os gressinhos com sésamo