

Hortifruti União na cozinha

Edamame (soja verde)

300gr de soja em vagem lavadas
1,5L de água
Sal a gosto

Ferva a água.

Coloque a soja em vagem. Aguarde a água borbulhar novamente e espere 3 minutos.

O edamame deve estar firme, mas mastigável.

Retire a panela do fogo e escorra toda a água. Coloque sal a gosto sobre as vagens quentes.

O edamame é servido normalmente como petisco ou entrada. Para consumir, use as mãos e esprema a vagem diretamente para a boca, aproveitando somente o grão.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 5 minutos

