

Hortifruti União na cozinha

Salada oriental de acelga

- 1 acelga
- 2 cenouras médias
- 4 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 limão
- 6 colheres (sopa) de shoyu (molho de soja)
- 2 colheres (sopa) de gergelim branco
- 3 litros de água fervida
- 2 litros de água gelada



Ferva a água em uma panela funda. Enquanto isso, lave bem todas as folhas da acelga (mantendo-as inteiras).

Corte a cenoura em tiras compridas e coloque em água fervente por aproximadamente 10 minutos ou até que fiquem macias. Retire da água quente e mergulhe no recipiente de água gelada, interrompendo o cozimento. Escorra bem a água em uma peneira.

Na mesma água fervente da cenoura, coloque as folhas de acelga (não todas de uma vez para que não se quebrem) e cozinhe por 2 minutos, retire, coloque na água gelada e escorra. Repita o processo com todas as folhas.

Em uma tábua de cozinha, estique 4 folhas de acelga, coloque 4 tiras de cenoura no centro e enrole como se fosse um sushi. Esprema bem o rolinho para retirar toda a água da verdura e depois corte o rolinho com mais ou menos 5 cm de altura.

Coloque o gergelim em uma frigideira e esquite até que ele fique dourado. Espalhe sobre a salada de acelga e em seguida leve para a geladeira por 15 minutos.

Prepare o molho da salada com o shoyu, suco de um limão inteiro e azeite e tempere a salada.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 45 minutos