

Hortifruti União na cozinha

Vagem com shoyu e gergelim

350gr de vagem francesa
2 colheres (sopa) de sementes de gergelim
1 colher (sopa) de açúcar
4 colheres (sopa) de molho shoyu
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de óleo de gergelim
Sal a gosto



Lave bem a vagem e retire as pontas.

Coloque as vagens em uma panela com 1 litro de água fervente e sal, cozinhando por 5 minutos, ou até ficarem macias e firmes (al dente). Prepare uma tigela com água gelada. Retire do fogo, escorra bem a água e mergulhe as vagens na tigela de água gelada (para parar o cozimento) até ficarem frias. Escorra novamente, corte-as e reserve.

Para fazer o molho, aqueça uma frigideira em fogo médio e coloque o shoyu, o açúcar e o gergelim, mexendo bem por 1 minuto. Desligue o fogo e acrescente o limão.

Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione as vagens, refogando rapidamente por um minuto. Junte o molho, espere só aquecer e desligue o fogo. Se desejar, acrescente mais sal.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos