

Pratos Principais | Saladas

Bowl de Trigo Sarraceno, Cogumelos, Abacate e Ovo

Saladas quentes são refeições completas e perfeitas para os dias frios. Para um brunch incrível, acompanha com Pensal preparado com bebida vegetal de amêndoa.

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 300 g de trigo sarraceno
- 450 ml de água
- 1 c. de sopa de manteiga
- sal q.b.
- pimenta preta q.b.
- azeite q.b.
- 200 g de cogumelos shitake
- 3 dentes de alho
- 2 abacates
- 4 ovos
- 150 g de espinafres
- flor de sal q.b.
- sementes de sésamo tostadas q.b.

Informação nutricional

Energia	468,5 kcal	23%*
Proteínas	17,0 g	34%*
Lípidos	19,6 g	28%*
Hidratos de Carbono	53,0 g	20%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Começa por preparar o trigo sarraceno, passando-o por água.
2. Numa panela coloca o trigo sarraceno, a água, a manteiga e levanta fervura, tempera com sal e tapa, cozinha por cerca de 15min até toda a água ser absorvida.
3. Entretanto fatia os cogumelos shitake. Numa frigideira coloca 2 dentes de alho picados e um fio de azeite, aquece, adiciona os cogumelos shitake e salteia ligeiramente, tempera com sal e pimenta.

4 Numa outra frigideira coloca um fio de azeite e os restantes dentes de alho picados, adiciona os espinafres e tempera com sal, salteia até perderem o volume.

5 Fatia cada metade de abacate.

6 Escalfa os ovos em água a fervilhar, temperada com sal e vinagre por cerca de 3min.

7 Antes de servir, reaquece os cogumelos e envolve nos mesmos o trigo sarraceno.

8 Para montagem divide por 4 bowls, o trigo sarraceno servido de base, dispõe o abacate por cima.

9 Dispõe também os espinafres e o ovo escalfado. Termina polvilhando com flor de sal e sementes de sésamo tostadas.

10 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com bebida vegetal de amêndoa.