



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

<b>Energia</b>	468,5 kcal	23%*
<b>Proteínas</b>	17,0 g	34%*
<b>Lípidos</b>	19,6 g	28%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 ferver, 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.