

Sophie Gordon's livro inspirador *The Whole Vegetable* está repleto de receitas baseadas plantas inventivas. Sua salada de ceaga do frigorífico, por exemplo, transforma verduras cansadas uma salada rosada lustrosa servindo-as com um adereço de ruibarbo à agri-doce. Na versão deste original, eu adicionei legumes para conferir mais sustância e aumentar o fator umami adicionando opcionalmente branco miso no adereço.

Salada de caça ao frigorífico com adereço de ruibarbo

Toda noite, percorro a cozinha busca de ingredientes que precisam ser usados para se transformarem uma ceia simples. Isso não significa que nossas verduras estejam sempre velhas, mas sim que sempre tentamos comprar produtos seu auge e antes de estragarem. Verduras folhosas, por exemplo, não duram tanto quanto as verduras mais resistentes, como as raízes, portanto, posso priorizar o serviço de verduras folhosas com uma refeição ante a utilização de beterrabas. Em seguida, se chegar ao final da semana, no dia anterior ao dia do mercado, costumamos cozinhar um grande prato de sopa, guisado ou salada de caça ao frigorífico, como esse.

Corte as verduras de uma forma que lhes seja adequada e com que sejam agradáveis de comer crus. O alface, por exemplo, é melhor cortado floretes, enquanto as sobras de toras funcionam melhor cortadas pausas, cubos ou fatias finas, num mandolim, assim como se prepararia uma verdura raiz. Cortem vegetais outros, como pepino ou tomates, fatias ou pedaços maiores, enquanto vegetais realmente duros, como beterrabas, são melhores ralados ou cortados cubos muito pequenos quando forem comidos crus.

O adereço de ruibarbo deve ser espesso e cremoso, mas deve ser capaz de ser derramado, portanto, adicione água a mais para diluí-lo, se necessário. Qualquer excesso de adereço manter-se-á no refrigerador por até cinco dias.

Permite a **2 pessoas como prato principal**

Para o adereço

150g de ruibarbo, limpo e picado roughly

2 dentes de alho, descascados

2 colheres de sopa de aquafaba (salvado da lata de feijões ou lentilhas, se usar)

Sal e pimenta do reino

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem

¼ de colher de chá de flocos de chili, ou pó de chili

1 colher de chá de açúcar (melado, xarope de tâmaras ou açúcar, por exemplo)

1 colher de chá de tahine grosso integral

1 colher de chá de miso branco (opcional)

Suco e azeite ralado de ½ limão ou lima sem cera, preferencialmente orgânicos

Para a salada

200g de folhas verdes mélanges (por exemplo, folhas de beterraba, couve-galega, acelga, espinafre)

1 colher de chá de açúcar (melado, xarope de tâmaras, açúcar)

½ colher de sopa de vinagre de maçã, ou outro vinagre

500g de verduras crus mélanges (por exemplo, brócolis, alface, cenoura, nabos)

240g de feijões ou lentilhas cozidos (isto é, um frasco de 400g esgotado)

20g de ervas macias (por exemplo, salsa, menta, coentro)

2 pedaços de fruta (por exemplo, maçã, pêra, toranja, laranja), com a casca retirada, se

necessário

70g de nozes picadas grossamente, ou sementes inteiras (por exemplo, nozes do brasil, aveia, girassol)

Para fazer o adereço, coloque os rabos, alho, aquafaba (ou água) e um punhado de sal marinho numa panelinha pequena, cubra e deixe ferver à vapor, mexendo periodicamente, a médio fogo, até amolecer. Transferir para o frasco do liquidificador de imersão ou similar, adicionar o óleo, flocos de chili, açúcar, tahine, miso branco (se usar), suco e casca de limão ou lima, depois experimentar. Misture até formar uma consistência lisa, espessa e cremosa, então reserve.

Para montar a salada, retire os talos espessos das folhas mélanges e corte-os finamente ao longo da grafia, depois esfarele as folhas restantes. Em um bol grande, massage as folhas e talos com açúcar, vinagre e um pouco de sal, até começarem a amaciar.

Prepare as verduras mistas cortando, cortando ou ralando-as pedaços apropriados para comer crus. Misture as verduras e metade do adereço com os greens, seguida, adicione os feijões ou lentilhas cozidos e as ervas macias, talos picados finamente e folhas desfiadas. Corte a fruta fatias, colocando no bolso com o-s nozes picadas ou sementes inteiras, reservando alguns. Servir tigelas grandes regado com mais adereço e o restante de nozes ou sementes.

descubra essa receita e muitas outras das suas cozinheiras favoritas na nova app do Feast Guardian, com recursos inteligentes para tornar a culinária diária mais fácil e divertida

O ex-rei Gyanendra, que foi removido do poder 2008, tentou bater através de barricadas policiais na tentativa para chegar aos escritórios da primeira ministra e outros departamentos governamentais chave.

A polícia usou bastões de bambu e disparou canhões para empurrar os manifestantes. Não foram reportados ferimentos graves

O protesto foi convocado pelo Partido Rastriya Prajatantra, ou o partido democrata nacional um proeminente defensor de Gyanendra.

Informações do documento:

Autor: nsscr.ca

Assunto: o bet365

Palavras-chave: **o bet365 - nsscr.ca**

Data de lançamento de: 2024-05-14