

Ervilha com Abóbora Japonesa

Preparo: 45 minutos / Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES:

1 xícara de (chá) de ervilhas secas lavadas
2 colheres (sopa) de óleo de cânola ou girassol
2 dentes de alho cortados em lâminas
½ abóbora japonesa em cubos
2 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola cortada em gomos
1 colher (sopa) de molho de soja
sal a gosto

1. Coloque a ervilha em uma tigela com 1 litro de água cubra com filme plástico e deixe de molho por 1 hora.

2. Num panela, aqueça 2 colheres (sopa) de óleo e doure o alho, sem parar de mexer. Junte a ervilha com a água e cozinhe por 10 minutos, ou até as ervilhas ficarem um pouco macias e com pouco líquido. Adicione a abóbora e o sal e cozinhe, mexendo de vez em quando, por mais 15 minutos, ou até a ervilha e a abóbora ficarem macias. Acerte o sal e retire do fogo.

3. Separe os gomos da cebola. Em outra panela, aqueça o azeite restante e a manteiga, junte cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até ficar levemente macia. Adicione o molho de soja e o sal e cozinhe, sem parar de mexer, até a cebola dourar.

4. Em uma travessa, coloque a abóbora com as ervilhas, junte o refogado de cebola, misture e sirva.

Uma ótima opção é preparar purê com ervilha seca. Cozinhe as ervilhas, amasse e tempere a gosto com azeite de oliva ou manteiga, alho e ervas. Se preferir, adicione pimenta vermelha desidratada e esmigalhada.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br