

Salada de Vagens e Cebola

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Ingredientes:

- 400 gramas de vagens
- 2 cebolas vermelhas em conserva
- 1 colheres de sopa de sementes de erva-doce
- Azeite
- Pimenta preta moída na hora
- Vinagre de arroz
- Manjericão fresco
- 1/2 colher de chá de sal (ou a gosto)

Procedimento:

1. Pique e Cozinhe as Vagens

- Corte as pontas de cada vagen e jogue fora.
- Corte as vagens na diagonal em fatias bem fininhas.
- Coloque uma panela grande de água a ferver até que atinja uma fervura rápida.
- Encha uma bacia grande com água fria e adicione bastante gelo à bacia.
- Coloque a vagem picada na água fervente e cubra imediatamente para que a água volte a ferver rapidamente.
- Deixe cozinhar por cerca de dois minutos.
- Teste um pedaço de vagem. Deve estar muito firme mas não deve estar rijo.
- Retire as vagens da água fervente com uma espumadeira (o ideal é um coador de arame usado pelos chineses).
- Abaixe-os na tigela de água fria.
- Deixe esfriar completamente na água fria.

2. Assemble the Salad

- Coloque as vagens em uma tigela grande.
- Tempere com azeite, vinagre de arroz, sal e pimenta a gosto.
- Em uma frigideira seca aqueça as sementes de erva-doce até ficarem muito perfumadas.
- Remova para uma prato e deixe esfriar completamente.
- Adicione cebolas escorridas e sementes de erva-doce às vagens.
- Adicione o manjericão na hora de servir.