



Receita

SALADA PRENSADA



INGREDIENTES

- ½ couve-coração
- 1 cenoura
- 1 maçã
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de sobremesa de vinagre de arroz

PREPARAÇÃO

1. Cortar a couve finamente, ralar a cenoura e cortar fatias finas de maçã.
2. Colocar a couve numa taça juntamente com a cenoura e deixar a maçã dentro de água e sal a fim de não oxidar.
3. Juntar sal marinho fino, amassar e pressionar suavemente os legumes.
4. Quando ao pressionar obtiver o seu sumo, isso é o indicador de que a quantidade de sal é a suficiente para fermentar os legumes.
5. Colocar os legumes numa prensa, ou num recipiente no qual possa colocar um prato seguido de um peso que faça a pressão suficiente para efetuar a prensagem.
6. Em cima dos legumes coloque a maçã fatiada, se for biológica não necessita tirar a pele, pois a cor da casca pode dar mais colorido à salada. Feche a prensa, ou coloque um peso e aguarde no mínimo 2h, até um máximo de 8h.
7. Retire os legumes do líquido e coloque-os numa saladeira. Tempere com umas gotas de vinagre de arroz. Pode juntar a esta salada legumes crus, como agrião ou alface, pepino e outros.

Os alimentos fermentados são ricos em enzimas, fortalecem a flora intestinal e ajudam na digestão.