

# SALADA DE TRIGO SARRACENO COM BRÓCOLOS, CENOURA E COGUMELOS



## INGREDIENTES

- 1 CHÁVENA DE TRIGO SARRACENO
- 3 CHÁVENAS DE ÁGUA QUENTE
- SAL Q.B.
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 2 DENTES DE ALHO ESMAGADOS
- 2 CABEÇAS DE BRÓCOLOS
- 2 CENOURAS
- MEIA LATA DE COGUMELOS LAMINADOS (APROVEITAR)
- SALTEAR:
- 2 DENTE ALHO PICADO
- AZEITE Q.B.
- FLOR DE SAL, TOMILHO FRESCO, OREGÃOS

## CONFEÇÃO

1. Colocar 1 lt de água a aquecer em 120 graus , 10 minutos.

---
2. Arranjar os brócolos, lavar e colocar no cesto interno reservar.

---
3. Cortar as cenouras em cubos previamente sem casca, reservar.

---
4. Escorrer o trigo-sarraceno e colocar numa forma que coloca-se na panela de vapor com folha de louro e alhos esmagados e sal, Reservar.

---
5. Quando apitar retirar a água para uma taça e reservar, novamente colocar cerca de 1lt de água na taça e adicionar as cenoura e sal q.b. colocar cesto interno com os brócolos e polvilhar com um pouco de sal fechar com a tampa e programar 120 graus, 30 minutos.

---
6. Quando começar a deitar vapor pelo bocal retirar a tampa de vapor e colocar a panela de vapor onde se junta a água quente que se reservou e mexer o trigo sarraceno deixar cozer por cerca se 15 minutos.

---
8. Eu retirei primeiro o trigo sarraceno antes e terminar pois cozinha mais depressa que os legumes.

---
9. Escorrer o trigo e reservar.

---
10. Quando termina o programa escorrer as cenouras reservar igualmente os brócolos.

---
12. Numa frigideira colocar alho e azeite deixar fritar um pouco, adicionar cenoura e os cogumelos por um pouco deixar tomar o gosto do azeite.

---

13. De seguida juntar brócolos envolver bem, temperar com flor de sal, tomilho e oregãos envolver bem.

---

14. Adicionar o trigo coloquei metade só rendeu imenso, envolver bem e deixar tomar o gosto.

---

---

16. Servir quente ou frio...

---

---

18. <https://odocenuncaamargouu.blogspot.com/2018/09/salada-de-trigo-sarraceno-com-brocolos.html>

---