

- Salada Probiótica de Couve Prensada -

Ingredientes:

- 1 couve coração ou outra pequena
- 1 colher chá de sal
- 1 maçã verde e/ou fatias de rabanete
- uvas passas e/ou outros frutos secos
- vinagre de mel
- orégãos ou outras ervas (opcional)



Modo de preparação:

Corte a couve em forma de juliana fininha, junte o sal e aperte com as mãos até quebrar a rigidez da couve e a mesma libertar a água;

Escorra, deixe repousar durante duas horas (para fermentar um pouco e ativar os processos enzimáticos), adicionar os restantes ingredientes incluindo a maçã laminada.

Esta receita foi desenvolvida pelas chefes do projeto A Cozinha da Avó, no âmbito da visita de Marta Palma, do projeto Culinary Experiences, para troca de experiências de inovação no receituário tradicional.

Marta Palma
CULINARY EXPERIENCES