

## - Canja de Millet e Cogumelos -

### Ingredientes:

- 1 chávena de millet (milho painço - muito benéfico para quem tem problemas digestivos)
- 200 gr cogumelos picados
- 1 cenoura picadinha
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 raminho pequeno de salsa
- 1 raminho de hortelã
- 1 fio de azeite
- vinagre de ameixa - humeboshi (encontra-se em lojas de produtos naturais)
- sal



### Modo de preparação:

Cozinhar o millet 1 chávena para 2 de água temperada com sal, cerca de 10 minutos.

Fazer o refogado com o azeite a cebola e o alho picadinhos; acrescentar a cenoura picada e deixar cozinhar temperando com sal; acrescentar a salsa e os cogumelos, cozinhar mais 2 m; adicionar água a ferver para o caldo e o millet já cozido.

Deixar levantar fervura, adicionar o hortelã, retificar o sal e adicionar 1 colher sopa de vinagre de ameixa para realçar o sabor - servir com umas folhinhas de hortelã fresca.

***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