

bet 50 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bet 50

None

Um amigo recentemente se lamentou de que "os tomates britânicos ainda são terríveis", ao que eu quase capotei a mesa **bet 50** que estávamos sentados e esmaguei um tomate do mercado local na **bet 50** cara. Bem, eu não o fiz, realmente (e talvez houvesse um tempo **bet 50** que você poderia ter confundido um tomate britânico com um pano molhado), mas nossos tomates são realmente ótimos hoje **bet 50** dia. Meus favoritos são cultivados **bet 50** Yorkshire ou na Ilha de Wight, e a variedade piccolini vendida por uma determinada supermercado. Parece contraditório cozinhar os melhores tomates cerejas **bet 50** espelta, mas acho que bons ingredientes resultam **bet 50** bons alimentos.

Espelta, tomates, cebolinha **bet 50** vinagrete e tahini

A espelta é um grão maravilhoso e nutritivo, que você pode comprar como espelta perlada ou grão de espelta. Esta receita pede espelta perlada, que é feita retirando a camada externa do grão (o casca), o que a torna mais rápida de cozinhar. A espelta perlada está amplamente disponível e, felizmente, a Hodemedods vende alguma coisa cultivada no Reino Unido.

Preparo **20 min**

Cozinha **1 hra 5 min**

Sirve **4**

80ml de azeite de oliva , mais 1 colher (sopa) extra para o tahini chipotle

4 dentes de alho , picados

650g de tomates cerejas , cortados ao meio

Sal marinho fino

4 colheres (sopa) de pasta de tomate seco

330g de espelta perlada

1 cebola vermelha pequena , descascada, cortada ao meio e muito finamente cortada

4½ bsp de suco de limão

15g de aneto

100g de tahini

2 colheres (café) de pasta de chipotle

2 colheres (café) de xarope de bordo

Coloque os 80ml de azeite **bet 50** uma panela média **bet 50** fogo médio. Quando estiver quente, adicione o alho e cozinhe, mexendo, por dois minutos. Adicione os tomates cerejas e um e três quartos de sal e deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente, por 20 minutos, até que os tomates estejam macios.

Tempere com a pasta de tomate seco, então adicione a espelta e 750ml de água, então cubra a panela e deixe cozinhar por 35-40 minutos, até que a espelta esteja cozida – teste mordiscando um grão: ele deve ser tenro, mas não farinhento por dentro, e a mistura deve ser um pouco solta, um pouco como uma sopa grossa. Se estiver muito espessa, adicione um pouco de água; se estiver muito aquoso, cozinhe à tampa aberta por três a cinco minutos, para reduzir e engrossar.

Enquanto a espelta cozinha, faça a cebolinha **bet 50** vinagre e o tahini. Coloque as fatias de cebola **bet 50** um pequeno tigela com três colheres (sopa) de suco de limão e uma colher (chá) de sal. Amasse com as mãos (limpas) até que a cebola tenha marchitado, então misture o aneto e reserve para encurtarmos.

Para fazer o tahini chipotle, coloque o tahini **bet 50** uma pequena licadeira com as colheres (sopa) restantes de óleo, o meio colher (sopa) restante de suco de limão, a pasta de chipotle, o

xarope de bordo, um quarto de colher (chá) de sal e seis colheres (sopa) de água, e bata até ficar suave e fofo.

Quando a espelta estiver pronta, divida-a entre quatro tigelas rasas e coloque uma boa colherada de tahini chipotle e um monte generoso de cebolinha encurtada **bet 50** vinagre **bet 50** cada porção.

- O novo livro de Meera Sodha, Jantar: 120 Receitas Veganas e Vegetarianas para a Refeição Mais Importante do Dia, será publicado **bet 50** 1 de agosto pela Fig Tree a £27. Para encomendar uma cópia por £23,76, acesse guardianbookshop.com
 - Descubra as receitas de Meera e muitas outras de seus cozinheiros favoritos na nova aplicação Guardian Feast, com recursos inteligentes para tornar a cozinha diária mais fácil e divertida. Inicie **bet 50** versão de teste gratuita hoje.
-

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet 50

Palavras-chave: **bet 50 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-12