

SUKIYAKI VEGETARIANO COM HARUSAME

INGREDIENTES

1 pacote de macarrão harusame (de feijão verde)

1/2 cenoura

1/2 pimentão amarelo

1 cebola pequena

3 folhas de repolho

2 punhados de agrião

1 colher sopa de alho poró

1 colher sopa de gengibre ralado

5 colheres sopa de molho shoyu

1 colher sopa de farinha de arroz

1 colher sobremesa de açúcar mascavo (ou comum)

Óleo para refogar (ou margarina)

Óleo de gergelim a gosto

MODO DE PREPARO

MACARRÃO:

Macarrão: Esquente o suficiente de água (para cobrir o macarrão) em um recipiente e coloque o macarrão. Deixe hidratando por cerca de 10 minutos.

MOLHO:

Molho: Misture o molho shoyu com água, até completar um copo. Dilua a farinha e o açúcar neste copo e reserve. Em uma frigideira antiaderente, coloque o óleo para refogar a cebola, pimentão, a cenoura e o alho poró, todos picados em fatias médias. Quando a cebola já estiver mole, adicione o repolho também cortado de forma que fiquem pedaços de folhas largas. Antes que o repolho amoleça, coloque o molho na frigideira e o gengibre. Misture até que o molho comece a engrossar. Adicione o óleo de gergelim à gosto, mas lembre-se que seu sabor é forte e marcante! Assim que o molho engrossar, desligue o fogo e misture o macarrão na frigideira mesmo. O agrião deve ir por último, já no prato servido com o macarrão ou na própria frigideira. Mas é importante não deixar o agrião amolecer.