

SALADA COM GERSAL

INGREDIENTES

SALADA:

Salada: 2 folhas de couve
3 folhas de repolho (branco ou roxo)
3 rabanetes
1 lata de atum
1/2 colher (de sopa) de azeite extra virgem
suco de 1/2 limão
1 colher de gersal

GERSAL:

Gersal: 1 copo (240 ml) de gergelim branco
1 copo de gergelim preto
1 copo de semente de girassol
1 colher (de sopa) de sal marinho

MODO DE PREPARO

SALADA:

Salada: Em uma tigela, misture o azeite, o limão e o gersal.
Adicione o atum e mexa bem.
Acrescente a couve, o repolho e o rabanete, picados à sua preferência.

GERSAL:

Gersal: Coloque todos os ingredientes numa frigideira seca e leve ao fogo, mexendo constantemente, por aproximadamente 5 minutos.
Triture grosseiramente a mistura, utilizando um pilão (ou liquidificador/processador de alimentos).
Guarde em um pote seco e tampado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36386-salada-com-gersal.html>