

# 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 fideira 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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