

## 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>