

## MUSHIAKE

### INGREDIENTES

3 colheres de sopa de shoyu (esse item é por envelope)  
2 colheres de sopa de óleo de gergelim (esse item é por envelope)  
200 g de manteiga (esse item é por envelope)  
1 cenoura (rodelas)  
1/4 de acelga  
1 vidro pequeno de champignon (fatiar)  
1 cebola grande corda em quatro  
600 g de salmão (tilápia)  
1/4 de repolho picado (repolho pequeno)  
1 pimentão (fatiado)  
1 brócolis japonês  
1 couve-flor pequena  
papel alumínio

### MODO DE PREPARO

Faça um envelope com papel alumínio.  
coloque a manteiga, óleo de gergelim, shoyu.  
coloque os ingredientes de forma de os mais difíceis de cozinhar fiquem por baixo.  
O peixe por cima.  
Esquente uma chapa ou frigideira e coloque o envelope fechado em cima, deixe por 8 minutos.  
Na hora de retirar vire ao contrário e depois retorne a posição correta e sirva quente.  
Os ingredientes dão para dois envelopes.  
O brócolis e a couve flor eu utilizo os pré-cozidos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44189-mushiake.html>