

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 (rodela)
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 ingrediente 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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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