

PÃO DE KAMUT EM TOSTA DE COGUMELOS SHITAKE COM RICOTTA E RASPAS DE LIMÃO



Maria Marto

 healing_foodie.mm

Licenciada em Ciências da Nutrição | NOVA Medical School | Lisboa

1. Aqueça uma frigideira e adicione os cogumelos shitake desfiados.
2. Tempere apenas com sal e deixe cozinhar até libertarem toda a água e esta evaporar completamente.
3. Acrescente um pouco de vinagre balsâmico e deixe apurar.
4. No final, junte rasas de limão e folhas de tomilho. Reserve.
5. Corte 2 boas fatias do pão de Kamut com sementes da Miolo.
6. Torre as fatias na frigideira com um fio de azeite até ficarem douradas de ambos os lados.
7. Barre cada fatia com ricotta.
8. Distribua os cogumelos sobre o pão e adicione nozes picadas.
9. Finalize com folhas de tomilho-limão e um fio de azeite.

