

Tempura de Espinafres Vermelhos

VITACRESS

Naturalmente nutritivo!

4 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 15 Minutos

Ingredientes:

1 embalagem de Espinafres Vermelhos VITACRESS;
1 embalagem de pó para polme instantâneo (frita-fácil);
1 colher (de chá) de sementes de sésamo;
Sal fino q.b.;
Óleo para fritar.



Preparação:

Prepare o polme com o frita-fácil, tal como indica na embalagem. Escolha as folhas maiores dos Espinafres Vermelhos VITACRESS e reserve as restantes para preparar uma salada.

Leve uma frigideira ao lume com óleo abundante. Mergulhe no polme as folhas de espinafres, uma a uma, e frite-as até ficarem douradinhas. Depois, retire, deixe escorrer e polvilhe-as com sal fino e as sementes de sésamo. Sirva como aperitivo ou acompanhamento de carne ou peixe.