

Tempura de Espinafres Vermelhos

VITACRESS™

O melhor em folhas jovens e inteiras™

4 pessoas
Fácil
Económico
15 Minutos

Ingredientes:

- 1 embalagem de Espinafres Vermelhos VITACRESS
- 1 embalagem de frita-fácil
- 1 colher (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. Escolhas 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.