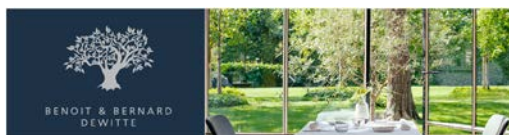


CALDO DE ERVAS AROMÁTICAS, IOGURTE E RÁBANO

Uma receita cedida por Benoit Dewitte





Caldo de Ervas

Ingredientes:

- 150g de folhas de espinafre
- 10 cubos de gelo
- 5 colheres de sopa de água ou da água dos vegetais
- 200g de ervas misturadas: levístico, endro e salsa
- 3 colheres de sopa de vinagre de mel
- Sal e pimenta
- 5 Colheres de sopa de Azeite

Método de preparação:

Misture as ervas, e o gelo no liquidificador. Passe por uma peneira e tempere a gosto com o vinagre e a mistura de ervas. Termine com um fiozinho de azeite.

Iogurte Grego

Ingredientes:

- 200g de Iogurte Estilo Grego Pur Natur
- ½ dente de alho esmagado
- ½ colher de sopa de mostarda
- Açúcar
- Sal e pimenta

Método de preparação:

Tempere o iogurte a gosto e despeje-o num saco de confeitar.

Rábano

Ingredientes:

- Rábano
- Sal marinho
- Limão zest fresco
- Azeite
- Pimenta
- Vinagre de mel

Método de preparação:

Pique o rábano e tempere com o sal do mar, limão zest fresco, azeite, pimenta e vinagre de mel.

Coloque os pedaços de rábano numa tigela, coloque o iogurte entre eles, e despeje o caldo em redor. Termine com alguns pedaços de pão frito e mistura de ervas e flores.

Fotografia: Heikki Verdurme