



Um amigo recentemente se lamentou de que "os tomates britânicos ainda são terríveis", ao que eu quase capotei a mesa vip poker que estávamos sentados e esmaguei um tomate do mercado local na vip poker cara. Bem, eu não o fiz, realmente (e talvez houvesse um tempo vip poker que você poderia ter confundido um tomate britânico com um pano molhado), mas nossos tomates são realmente ótimos hoje vip poker dia. Meus favoritos são cultivados vip poker Yorkshire ou na Ilha de Wight, e a variedade piccolini vendida por uma determinada supermercado. Parece contraditório cozinhar os melhores tomates cerejas vip poker espelta, mas acho que bons ingredientes resultam vip poker bons alimentos.

## **Espelta, tomates, cebolinha vip poker vinagrete e tahini**

A espelta é um grão maravilhoso e nutritivo, que você pode comprar como espelta perlada ou grão de espelta. Esta receita pede espelta perlada, que é feita retirando a camada externa do grão (o casca), o que a torna mais rápida de cozinhar. A espelta perlada está amplamente disponível e, felizmente, a Hodemedods vende alguma coisa cultivada no Reino Unido.

Preparo **20 min**

Cozinha **1 hora 5 min**

Sirve **4**

**80ml de azeite de oliva** , mais 1 colher (sopa) extra para o tahini chipotle

**4 dentes de alho** , picados

**650g de tomates cerejas** , cortados ao meio

**Sal marinho fino**

**4 colheres (sopa) de pasta de tomate seco**

**330g de espelta perlada**

**1 cebola vermelha pequena** , descascada, cortada ao meio e muito finamente cortada

**4½ bsp de suco de limão**

**15g de aneto**

**100g de tahini**

**2 colheres ( café) de pasta de chipotle**

**2 colheres ( café) de xarope de bordo**

Coloque os 80ml de azeite vip poker uma panela média vip poker fogo médio. Quando estiver quente, adicione o alho e cozinhe, mexendo, por dois minutos. Adicione os tomates cerejas e um e três quartos de sal e deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente, por 20 minutos, até que os tomates estejam macios.

Tempere com a pasta de tomate seco, então adicione a espelta e 750ml de água, então cubra a panela e deixe cozinhar por 35-40 minutos, até que a espelta esteja cozida – teste mordiscando um grão: ele deve ser tenro, mas não farinhento por dentro, e a mistura deve ser um pouco solta, um pouco como uma sopa grossa. Se estiver muito espessa, adicione um pouco de água; se estiver muito aquoso, cozinhe à tampa aberta por três a cinco minutos, para reduzir e engrossar.

Enquanto a espelta cozinha, faça a cebolinha vip poker vinagre e o tahini. Coloque as fatias de cebola vip poker um pequeno tigela com três colheres (sopa) de suco de limão e uma colher (chá) de sal. Amasse com as mãos (limpas) até que a cebola tenha marchitado, então misture o aneto e reserve para encurtarmos.

Para fazer o tahini chipotle, coloque o tahini vip poker uma pequena licadeira com as colheres (sopa) restantes de óleo, o meio colher (sopa) restante de suco de limão, a pasta de chipotle, o xarope de bordo, um quarto de colher (chá) de sal e seis colheres (sopa) de água, e bata até ficar suave e fofo.

Quando a espelta estiver pronta, divida-a entre quatro tigelas rasas e coloque uma boa colherada de tahini chipotle e um monte generoso de cebolinha encurtada vip poker vinagre vip poker cada porção.

- O novo livro de Meera Sodha, Jantar: 120 Receitas Veganas e Vegetarianas para a Refeição Mais Importante do Dia, será publicado vip poker 1 de agosto pela Fig Tree a £27. Para encomendar uma cópia por £23,76, acesse [guardianbookshop.com](http://guardianbookshop.com)
  - Descubra as receitas de Meera e muitas outras de seus cozinheiros favoritos na nova aplicação Guardian Feast, com recursos inteligentes para tornar a cozinha diária mais fácil e divertida. Inicie vip poker versão de teste gratuita hoje.
- 

Author: [swallowsleathertools.com](http://swallowsleathertools.com)

Subject: vip poker

Keywords: vip poker

Update: 2025/1/26 10:08:04