



'Poke' de arroz integral com legumes, cogumelos e gergelim

Ingredientes (para 2 porções)

120 g de arroz integral

150 g de cogumelos (champignons e shitake)

2 rabanetes

¼ de repolho roxo

100 g de espinafre

2 ovos de codorna

Azeite de oliva extra virgem

Gergelim torrado

Cebolinha

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Cozinhar o arroz integral seguindo as instruções da embalagem, esfriar e reservar.
2. Lavar o espinafre, os cogumelos e o repolho roxo, escorrê-los e refogá-los em uma frigideira com algumas gotas de azeite.
3. Lavar os rabanetes e cortá-los em rodela finas.
4. Acomodar o arroz no fundo de uma tigela, com os legumes e os cogumelos ao redor, separados entre si.
5. Fritar os ovos de codorna. Colocá-los em cima do arroz.
6. Temperar todo o prato com um pouco de sal, gergelim torrado e a cebolinha picada.