

SHIMEJI COM ALHO E CEBOLINHA

Ingredientes:

- 200 gramas de Shimeji;
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco;
- 1 colher de sopa de molho de soja light;
- 1 dente de alho picado;
- 3 colheres de sopa de cebolinha.

Modo de preparo:

Lave bem os shimejis em água corrente e desprenda do talo. Em uma frigideira com óleo de coco, coloque o alho picado, acrescente o shimeji e deixe refogar. Quando o cogumelo estiver dourado, acrescente o molho de soja e misture bem. Adicione cebolinha picada e sirva em seguida.

SHIMEJI E LEGUMES SALTEADOS

Ingredientes:

- 1 xícara de cogumelos shimeji;
- 1 xícara de brócolis;
- 1 colher de sopa de alho picado;
- 1 colher de sopa de molho shoyu light;
- 2 azeitonas picadas;
- algas nori.
-

Modo de preparo:

Doure o alho e as azeitonas, acrescente o shimeji e a água e cozinhe por 10 minutos. Acrescente brócolis previamente cozido no vapor, alho, molho shoyu, algas picadas e deixe mais 10 minutos. Sirva em seguida como acompanhamento.