

Repolho e Cogumelos Salteados com Maçã e Mel

Ingredientes (para 1 pessoas):

- 1/4 de repolho médio (aprox. 200g)
- 100g de cogumelos frescos (ex: champignon, paris)
- 1 maçã pequena
- 1 colher de sopa de mel

Modo de Preparo:

Lave bem o repolho e pique-o em tiras finas. Lave os cogumelos e fatie-os. Lave a maçã, retire o miolo e corte-a em cubos ou fatias.

Em uma panela ou frigideira grande no fogão, adicione o repolho picado. Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo ocasionalmente. O repolho irá soltar sua própria umidade para cozinhar e amolecer.

Após cerca de 7-10 minutos, quando o repolho começar a amolecer, adicione os cogumelos fatiados. Continue cozinhando e mexendo por mais 5-7 minutos, até que os cogumelos também amoleçam.

Acrescente a maçã em cubos à panela. Misture bem e cozinhe por mais 3-5 minutos, ou até que a maçã comece a ficar macia, mas ainda com alguma textura.

Regue todo o conteúdo da panela com o mel. Misture delicadamente para que o mel envolva todos os ingredientes. Cozinhe por mais 1-2 minutos apenas para aquecer o mel e finalizar o sabor.

Sirva imediatamente como prato principal ou acompanhamento.

Preparo

Aproximadamente 15 minutos

Cozimento

Aproximadamente 20-25 minutos

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Vegetariano, Sem glúten, Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Para uma versão com sabor mais tostado e caramelizado, você pode assar o repolho e os cogumelos no forno elétrico a 180°C por 15-20 minutos antes de adicioná-los à frigideira com a maçã e o mel para finalizar.