

ALCACÉ

de ZULMIRA RODRIGUES

Receita

Ingredientes:

- 1 molho de acelgas (folhas jovens)
- 1 molho de borragem (folhas jovens)
- 1 molho de cardos (nervuras)
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Sal q.b.



Preparação:

Cozem-se os cardos em água temperada com sal até ficarem tenros. Acrescentar as acelgas e a borragem e ferver durante 2 minutos, aproximadamente. Escorrer as verduras e reservar.

Aquecer numa frigideira o azeite com os dentes de alho esmagados (não os deixar fritar). Juntar as verduras, incluindo os cardos previamente cortados, e envolvê-las no azeite, durante cerca de 2 minutos.

Bom apetite mediterrânico!