

Salada de Macarrão de Arroz (Bifum)!



Salada de Bifum!

Certamente você já ouviu falar sobre alimentos sem glúten e sem lactose, não é? Há algum tempo atrás era bem mais difícil o diagnóstico de pessoas portadoras da chamada “doença celíaca” (também conhecida como “enteropatia glúten induzida”). Nada mais é do que uma doença auto imune que afeta o intestino delgado de adultos e crianças geneticamente predispostos causada pela ingestão de alimentos que contém glúten. A doença causa atrofia das vilosidades da mucosa do intestino delgado, causando prejuízo na absorção dos nutrientes, vitaminas, sais minerais e água. Sintomas como diarreia, fadiga e dificuldade de desenvolvimento em crianças entre outros, estão associados a essa doença. Portanto o único tratamento é a não ingestão de glúten, que está muito presente na farinha de trigo, cevada e

centeio, por toda a vida. (WKP)

Ainda bem que existem muitos alimentos no mercado que não contém glúten e muitas receitas saborosas e nutritivas para as pessoas que não podem ingerir essa substância.

O macarrão de arroz é ótimo, pois além de nutritivo, é gostoso e muito fácil de preparar.

Aqui em casa todo mundo adora essa salada de Bifum, graças à minha cunhada Andréa e meu irmão Fabio que é vegetariano há muuuitos anos, pois foram eles que me ensinaram a fazer. Obrigada brother's!! Nesse verão estamos abusando dessa delícia!

Ingredientes:

1 pacote de macarrão de arroz tipo Bifum

4 litros de água fervendo

1 cebola picada

2 cenouras raladas

2 pepinos japoneses picadinhos

2 colheres de sopa de gengibre picadinho

2 colheres de sopa de gergelim branco

2 colheres de sopa de gergelim preto

1/2 xícara de vinagre de arroz

1/4 xícara de saquê (opcional)

2 colheres de chá de óleo de gergelim

Suco de 1 limão

2 colheres de sopa de azeite

sal a gosto

Modo de fazer:

Coloque nessa ordem: as cenouras raladas, os pepinos picados e as cebolas picadinhas, numa peneira grande ou escorredor de macarrão e adicione mais ou menos 1/2 colher de sobremesa de sal por cima e deixe escorrer a água que se formará nesses alimentos por causa do sal por mais ou menos 30 minutos. Reserve.

Numa panela com a água fervendo, coloque 1/2 colher de sobremesa de sal e adicione o macarrão de arroz por 1 minuto. Se deixar muito tempo, ele pode se dissolver. Escorra e passe por água corrente para interromper o cozimento. Coloque numa travessa e junte as cenouras, pepinos e cebola marinados e bem escorridos. Depois coloque o gengibre picadinho, o vinagre, o saquê, suco do limão, óleo de gergelim, azeite e os gergelins preto e branco. Se quiser, adicione mais sal, mas cuidado pois tanto o macarrão quanto os legumes já estão salgados. Misture tudo e enfeite com cebolinha picada. Sirva gelado!