

Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



Preparación

1. Deixar a demolhar as ervilhas secas
2. Mudar a água, cozê-las na panela de pressão em lume alto durante dez minutos, com água que as cubra
3. Adicionar a abóbora partida em cubos
4. Saltear as duas cebolas, adicionar à mistura e cozinhar em lume brando
5. Cortar os cebolinhos em pedaços pequeninos
6. Dissolver duas colheres de miso de cevada num pouco de água até obter uma textura cremosa
7. Saltear os cebolinhos com umas gotas de óleo numa frigideira, adicionar o miso e continuar a saltear por mais 2 min. Adicionar esta mistura ao guisado

Guisado de ervilhas secas partidas com abóbora e cebola

Ingredientes

250 gramas de ervilhas secas partidas

100 gramas de abóbora

2 cebolas

Um molhinho de cebolinho

2 colheres de miso de cevada

Consejo

"É um prato ideal durante a transição do verão tardio ao outono. Relaxa o estômago. Dá calor interior, reconforta emocionalmente."