

## Salsifis com leiteiro e sementes de abóbora



### Ingredientes

- 2 dl de buttermilk fresco Pur Natur
- 1 l de leite fresco Pur Natur
- sal e pimenta
- 2 colher de sopa de azeite
- 100 g de sementes de abóbora torradas
- 1 kg de salsifis

### Modo de preparação

Descasque os salsifis e corte-os em pedaços de alguns cm. Coza-os numa mistura de leite e água, com uma pitada de sal. Aqueça o leiteiro ligeiramente e tempere com sal e pimenta. Enxague os salsifis e frite-os numa frigideira a lume brando. Sirva com o leiteiro e tempere com um pouco de azeite e sementes de abóbora.