

SALADAS FUNCIONAIS



HIGIENIZAÇÃO

A etapa de higienização é essencial para que o alimento entre neutro na receita, sem a presença de impurezas ou contaminação do local onde ele foi comprado, além de micróbios e parasitas que também podem estar presentes.

DICA

A centrífuga de saladas é um item indispensável na cozinha! Seca de forma homogênea as folhas e isso aumenta a durabilidade na geladeira



Primeiramente, caso seja necessário, retire partes que não servem para consumo. Folhas amareladas, frutos com partes estragadas ou uvas passadas no cacho, por exemplo. As folhas, em especial, devem ser bem lavadas uma a uma em água corrente, na direção das pontas para a raiz e deixadas de molho em água clorada por 20 minutos, assim como outros alimentos frescos. Após retirados do molho, escorra o excesso de água em uma peneira grande e seque bem com a centrífuga ou com papel toalha. Além dos alimentos, é importante que os utensílios e a bancada também estejam limpos. Um espaço bem organizado e higienizado torna o processo do preparo muito mais agradável e inspirador!

COZIMENTO

Deixe as leguminosas de molho em água. Esse procedimento ajuda na digestão e é mais rápido! É muito importante deixar os grãos de molho na água em temperatura ambiente por, no mínimo, 12 horas, podendo se estender por até 48 horas contanto que haja troca de água a cada 8 horas. Despreze a água que ficou de molho e cozinhe com uma nova água



SALADA DE QUINOA COM CENOURA E LARANJA

Ingredientes

Folhas verdes variadas (rúcula, agrião, alface) 2 pêssegos (em fatias bem escorridos) 1/2 maçã verde sal e pimenta a gosto 1 fio de azeite 1 fio de azeite balsâmico Tomate cereja a gosto

Preparação

Lave bem todos os ingredientes. Corte a meia maçã em gomos finos, coloque numa saladeira juntamente com os vegetais. Adicione o tomate cereja. Corte os pêssegos em gomos de 1 cm e grelhe dos dois lados numa frigideira com um fio de azeite. Misture-os na salada e tempere a gosto, com sal, pimenta moída no momento, azeite e vinagre balsâmico. Acompanhe com 2 fatias finas de pão escuro torrado



SALADA DE MAÇÃ VERDE E PÊSSEGOS GRÉLHADOS

Ingredientes

Folhas verdes variadas (rúcula, agrião, alface) 2 pêssegos (em fatias bem escorridos) 1/2 maçã verde sal e pimenta a gosto 1 fio de azeite 1 fio de azeite balsâmico Tomate cereja a gosto

Preparação

Lave bem todos os ingredientes. Corte a meia maçã em gomos finos, coloque numa saladeira juntamente com os vegetais. Adicione o tomate cereja. Corte os pêssegos em gomos de 1 cm e grelhe dos dois lados numa frigideira com um fio de azeite. Misture-os na salada e tempere a gosto, com sal, pimenta moída no momento, azeite e vinagre balsâmico. Acompanhe com 2 fatias finas de pão escuro torrado



SALADA VERDE COM MORANGOS

Ingredientes

Folhas verdes variadas (alface, rúcula, agrião, espinafres, cónigos,...) 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado (ou 121 queijo inteiro partido em pedaços pequenos) 8

morangos 8 tomates cereja
Amêndoas laminadas para polvilhar

Preparação

Corte os tomates cereja e os morangos ao meio. Numa saladeira ou num prato grande de salada comece por colocar as folhas da sua preferência, polvilhe com o queijo parmesão ralado, adicione o tomate, o queijo mozarela, coloque o molho e por cima decore com os morangos e as amêndoas. Se quiser dar um toquezinho de sabor às amêndoas poderá dar-lhe uma ligeira cor dourada na frigideira em lume brando, tendo cuidado para que não queime.



SALADA CAESAR

Ingredientes

Croutons assados
2 colheres de sopa de manteiga derretida
Azeite a gosto
Meia colher de chá de pimenta-caiena
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
70 gramas de pão italiano cortado em cubinhos
Molho caesar
2 dentes de alho picado
4 unidades de anchova picada
10 mililitros de molho inglês
1 colher de chá de mostarda dijon
Suco de 1 limão
1 gema de ovo
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
50 mililitros de azeite
Montagem da salada caesar
3 maços de alface-romana
Queijo parmesão ralado a gosto

Preparação

Molho caesar Em um bowl, misture bem o alho picado com a anchova. Acrescente o molho inglês, a mostarda dijon, o suco de limão, a gema de ovo, o sal a gosto e a pimenta-do-reino a gosto. Com um fouet, bata bem todos os ingredientes para que eles se misturem de forma uniforme. Enquanto bate com uma mão, vá acrescentando o azeite aos poucos com a outra, sempre batendo até que fique com a consistência de um molho para salada. Reserve. **Montagem da salada caesar** Em um refratário, quebre as folhas de

alface-romana e distribua pela superfície.

Aos poucos, coloque o molho caesar e misture delicadamente.

Sobre a alface, coloque também os croutons assados.

Finalize polvilhando queijo parmesão a gosto sobre a salada caesar.

SALADA DE FEIJÃO-FRADINHO COM ATUM

Ingredientes

500 gramas de feijão-fradinho cozido
240 gramas de atum sólido drenado
Meia cebola-roxa picada
100 gramas de tomate-cereja
Suco de meio limão
Salsinha picada a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Azeite a gosto
Sal a gosto

Preparação

Em um bowl, adicione a cebola-roxa, o atum sólido, a salsinha, o tomate-cereja, o suco de limão e o azeite. Tempere com sal, pimenta-do-reino e misture bem. Junte o feijão-fradinho cozido e misture para que os ingredientes incorporem bem. Finalize com azeite e sirva.



SALADA DE FRANGO DESFIADO

Ingredientes

1 quilo de peito de frango
Azeite
Pimenta-do-reino
6 dentes de alho picado
2 cebolas
Alface americana
100 gramas de tomate cereja
1 pepino japonês
300 gramas de iogurte natural
20 ml de mostarda
1/2 limão
10 gramas de páprica doce
200 gramas de milho verde
Sal a gosto
50 gramas de queijo parmesão
1 cebola roxa

Preparação

Pegue o peito de frango e pique em pedaços menores. Em uma vasilha coloque o frango e tempere com azeite, sal e pimenta-do-reino. Em uma panela de pressão coloque azeite e refogue o alho e a cebola picada. Depois acrescente o frango, mexa bem e cubra tudo com água. Assim que começar a ferver, deixe cozinhar por 30 minutos. Em outro recipiente coloque o alface, tomate cereja picados ao meio e pepino japonês também picado. Em outra vasilha coloque o iogurte natural, a mostarda, suco de meio limão, azeite, pimenta-do-reino e misture bem para criar o molho da salada. Depois que terminar de cozinhar, separe o caldo do frango e reserve o caldo para utilizar em outras receitas. Deixe só o frango na panela e sacuda bem para desfiar. Em um frigideira coloque azeite, cebola e alho picados, páprica doce e frango desfiado para refogar. Acrescente o milho e um pouco mais de sal. Coloque o frango desfiado e o molho da salada junto com os legumes. Por fim, finalize com cebola roxa, queijo parmesão e um pouco de azeite.

SALADA DE REPOLHO COM TOMATE PICADO

Ingredientes

Meio repolho roxo
Meio repolho branco
1 tomate bem maduro

Preparação

Pique os dois tipos de repolho, bem fininho, e o tomate.
Misture em uma travessa e sirva a seguir.

Emagrecer Definitivo