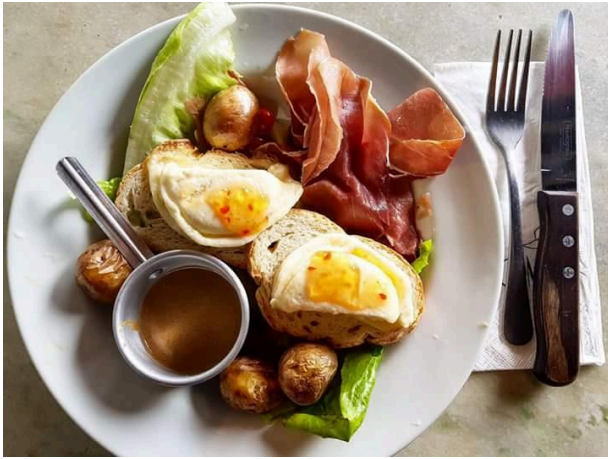
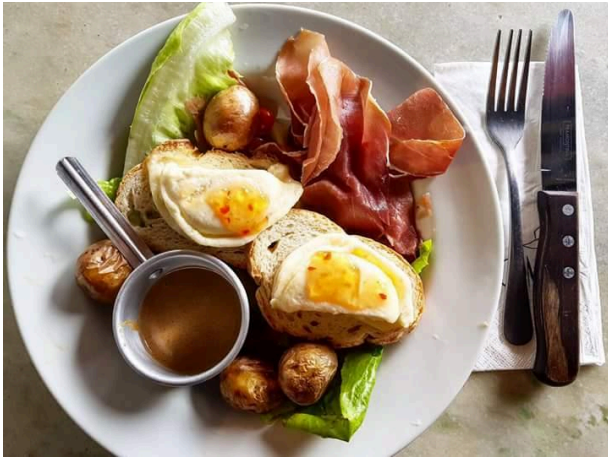








Dicas para fazer SALADAS



SALADA VERDE COM DAMASCO, CHIA E GERGELIM

para 6 pessoas

- 1 maço de alface gourmet (aquelas que vem na caixinha transparente, vocês já devem ter visto)
- 1/2 maço de mini rúcula
- 1 xícara de chá de damascos picados
- 1/2 vidro de palmito picado
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de gergelim branco
- sal, azeite e limão a gosto

Preparo

Lave bem as folhas e misture numa saladeira bonita. Misture também os damascos picados, a chia, o gergelim e o palmito e tempere a gosto. Pra mim, não tem tempero melhor pra salada do que sal, azeite e limão.



SALADA DE PEPINO, CEBOLA e SALSINHA

INGREDIENTES :

2 pepinos do tipo japonês

1/2 cebola roxa picadinha

1/2 xícara (chá) de salsinha picadinha

1/2 limão espremido

Sal a gosto

Azeite

PREPARO :

Lave e seque os pepinos. Corte-os em cubinhos.

Numa vasilha coloque o pepino, a cebola, a salsinha, um pouco de azeite e limão, ai depois é só saborear 😊



Saladinha deliciosa 🥗😋

Ingredientes :

berinjela e tomate em cubos, pimenta do reino, azeite e sal.

É só misturar tudo em uma travessa e levar ao forno 180-200 graus por 30min. Fácil demais né? 🤖 Tão simples e tão gostoso! Deslize pra ver como fica.

Você pode usar em seu almoço e jantar ou ainda como antepasto pra acompanhar torradas, sanduíche, tapioca e torta salgada



SALADONA

INGREDIENTES (todos a gosto)

Alface americana

Cenoura ralada

Grão de bico em conserva

Tomate

Ovo cozido (com a gema dura)

Atum em conserva (usei o filé de atum)

Azeitonas verdes sem caroço

Cebola roxa cortada em meia lua fina

PREPARO :

Numa travessa coloque a alface (ligeiramente picada com as mãos), a cenoura ralada, o grão de bico, o tomate, o ovo cozido, o atum (em pedaços), a azeitona e a cebola roxa.

Sirva com um molho de sua preferência. 😊

📌 Abaixo duas opções de molho para salada. 😊

✓ Molho simples de azeite e limão:

4 colheres (sopa) de azeite

1/2 limão espremido

Sal a gosto

—> Num bowl coloque os ingredientes e misture bem com um garfo.

✓ Molho de iogurte com hortelã:

1/2 copo de iogurte natural

1/3 xícara (chá) de azeite (aproximadamente)

6 folhas de hortelã

Sal a gosto

—> No copo do mixer, coloque o iogurte natural e o azeite, misture com o mixer até ficar com uma textura cremosa; acrescente as folhas de hortelã, triturando as folhas brevemente. Acerte o sal.

* Conserve na geladeira até o momento de servir

Saladinha deliciosa 🥗

📝 Berinjela, abobrinha, tomate, cebola roxa, pimentão verde e amarelo, alho, coentro, chimichurri (tempero natural desidratado - use o da sua preferência), pimenta do reino, azeite e sal.

👤 É só misturar tudo em uma travessa e levar ao forno 180-200 graus por 30min. Fácil demais né? 😊

📌 SALADA COMPLETA

INGREDIENTES :

(quantidades a gosto)

—> Salada:

Alface americana picada

Tomate picado

Cenoura ralada

Ovo fatiado

Picles fatiado

Queijo parmesão cortado em lasca ou queijo minas em pedaços

PREPARO :

Cozinhe o ovo por cerca de 12 minutos após levantar fervura, descasque e corte-o em quatro partes no sentido do comprimento. Reserve.

Lave bem as folhas da alface sob água corrente, seque-as, com as mãos corte-as em pedaços menores.

Lave bem o tomate, corte-o ao meio no sentido do comprimento, descarte as sementes, corte em fatias e depois em cubinhos.

Lave bem a cenoura e rale-a.

Numa travessa coloque as folhas de alface, a cenoura ralada, o tomate picado, o ovo fatiado, as lascas de queijo e o picles fatiado.

* Se quiser também pode adicionar cebola roxa fatiada.

Tempere somente na hora de servir para manter o frescor da salada.

.

Sugestões de molhos para a salada:

✓ Molho simples:

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de suco de limão

Sal a gosto

—> Num recipiente misture todos os ingredientes até que fique homogêneo.

✓ Molho de mostarda:

1 colher (sopa) de mostarda

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sobremesa) de mel

1 colher (sobremesa) de suco de limão

Sal a gosto

—> Num recipiente misture todos os ingredientes até que fique homogêneo.



Salada de repolho com batata cozida

Ingredientes :

- 40g de repolho branco
- 1/4 de cebola
- 2 batatas médias
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto

Modo de Preparo

1. Numa panela coloque o repolho cortado bem fino, cebola, pouco sal e azeite.
2. Tampe e leve ao fogo por cinco minutos.
3. Depois de morno sirva com batatas cozidas temperadas com sal, azeite e salsinha.
4. Rende uma porção.



Salada Diferente e Deliciosa

Ingredientes :

- 8 Folhas de Alface
- 2 Tomates Maduros
- 200g de Presunto Cozido
- 1 Cenoura
- 4 Colheres (Sopa) de Maionese
- 2 Colheres (Sopa) de Requeijão Cremoso
- Salsinha a Gosto
- 1 Pitada de Sal
- 1 Pitada de Orégano
- ½ Limão
- 1 Colher (Sopa) de Azeite
- 1 Caixa de Creme de Leite (200g)
- Batata Palha a Gosto

preparo :

Comece cortando as folhas de alface em pedaços pequenos.

Corte os tomates em cubinhos.

Corte também o pedaço de presunto em cubos.

Rale a cenoura já descascada e reserve.

Em uma tigela, coloque a maionese, o requeijão cremoso, salsinha a gosto, o sal, o orégano, o suco de ½ limão e o azeite, misture tudo muito bem. Adicione o creme de leite, misture e reserve o molho.

Feito isso, em um refratário, coloque a alface cortado, os tomates, a cenoura ralada, o presunto e o molho que preparamos e finalize com batata palha por cima, a gosto.

Leve para a geladeira e deixe por no mínimo 1 hora.

Sirva-se.

salada colorida de legumes

INGREDIENTES :

- 4 folhas de alface
- 2 tomates
- Azeitonas a gosto (opcional)
- 1 manga picada em cubos
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola grande
- 1 maçã picada
- 2 colheres de maionese
- 4 colheres de iogurte
- 1 colher de mel
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de palmito picado

MODO DE PREPARO

- Corte todos os ingredientes em cubos pequenos e os leve para uma vasilha.
- Em uma xícara, misture a maionese, iogurte, mel e sal, mexa bem e adicione sobre os demais ingredientes.
- Sirva.

DICAS

Se for uma festa de fim de ano, é possível adicionar 1 xícara de uva-passa para complementar ainda mais o sabor.



Salada de escarola

Ingredientes :

Molho

- 4 colheres (sopa) de vinagre
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1 sachê de MAGGI Natusabor Salsinha, Orégano, Cebolinha

Salada

- 1 pé de escarola picado
- 2 tomates em rodela
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

Modo de preparo

Molho

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes.

Salada



- Em uma saladeira, arrume a escarola, os tomates e as azeitonas.
- Sirva com o molho.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Com os dias mais quentes do verão vindo à tona, as pessoas logo procuram se alimentar melhor. Enquanto alguns buscam opções mais leves para encarar as altas temperaturas desta época, outros gostam de se exercitar e fazer mais dietas. Seja qual for o perfil, não tem jeito: uma salada bem feita agrada muito o consumidor e ajuda ainda a manter uma rotina mais equilibrada.

Mas, será que é possível fazer saladas diferentes, refrescantes e saborosas? A Companhia Wickbold, que detém a marca de mesmo nome e a Seven Boys, prova que sim e chega para ajudar os brasileiros nessa missão. A deliciosa salada com Pangrattato, que além do ingrediente que dá o nome, conta com folhas verdes e coalhada entre os itens usados.

Como fazer salada com pangrattato

Monte a salada com a rúcula, a alface, o edamame e os tomates. Misture a coalhada com a mostarda e o sal e regue a salada e reserve. Para o pangrattato, no processador de alimentos bata o pão com as ervas. Em uma panela, doure o alho no azeite e acrescente a farofa de pão. Deixe refogar até ficar sequinha. Sirva sobre a salada.

Ingredientes

Salada

- 1 maço de rúcula

- 1 pé de alface roxa
- 1 xícara (chá) de edamame cozido
- 2 tomates verdes cortados em pétalas
- 2 tomates maduros cortados em pétalas
- 1 pote de coalhada desnatada fresca
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 colher (café) de sal

Pangrattato:

- 3 fatias de pão Wickbold Grão Sabor Castanha-do-Pará e Quinoa ou outro à sua escolha.
- 2 colheres (sopa) de manjeriço picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 dente de alho descascado e amassado
- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de preparo

Salada

- Monte a salada com a rúcula, a alface, o edamame e os tomates.
- Misture a coalhada com a mostarda e o sal e regue a salada.
- Reserve.

Pangrattato

- No processador de alimentos bata o pão com as ervas.
- Em uma panela, doure o alho no azeite e acrescente a farofa de pão.
- Deixe refogar até ficar sequinha.
- Sirva sobre a salada.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos



📌 VINAGRETE DE CEBOLA

♦ #Saladas

📖 Rendimento: 8 pessoas

🍰 INGREDIENTES

- 4 unidades de cebola
- 1 colher de sopa de salsinha e cebolinha
- 1 colher de sopa de pimenta calabresa
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de sal
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de vinagre
- 3 colheres de sopa de azeite



🍰 MODO DE PREPARO

- 1 • Para essa receita, corte as cebolas em meia lua e depois, coloque em um recipiente.
- 2 • Cubra com água e deixe descansar por 30 minutos.
- 3 • Retire a cebola da água, transfira para outro recipiente e acrescente a salsinha e cebolinha, o orégano, a pimenta calabresa, o sal, o açúcar e misture muito bem.
- 4 • Adicione o vinagre, o azeite e misture novamente. Deixe descansar por 1 hora.



Salada Caesar maravilhosa

Receita

- 1 alface americana (lavada e picada grosseiramente)
- 5 filezinhos de frango (temperados a gosto)
- Meio pacotinho de queijo parmesao ralado

Croutons

- 5 fatias de pao de forma integral
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 3 dentes de alho espremidos
- Oregano e pimenta do reino a gosto.

Preparo dos Croutons:

Pegue todas as fatias de pao de forma e retire as bordas. Corte em cubinhos pequenos e reserve. Numa panela aqueca a margarina e acrescente o alho, deixe dar uma refogada. Em seguida coloque os paezinhos picados, tempere com o oregano e a pimenta do reino. Assim que estiver tudo bem misturado desligue o fogo e passe esses paezinhos pra uma forma untada com manteiga e leve ao forno em temperatura de 200 graus por uns 20 minutos (ate ficarem bem tostadinhos)

Molho Caesar

1 xicara de maionese light (240ml)
1 cebola media
1 colher de sopa de limao espremido
1 colher de sopa de molho ingles
1 colher de sopa de mostarda
2 dentes

de alho

30g de queijo parmesao (eu usei aqueles de saquinho mesmo,mas se for fresco melhor ainda)

+ 60 ml de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador ate ficar um molho bem homogeneo. Reserve.

Frite os filezinhos de frango e corte em tirinhas.

Montagem

Numa travessa ajeite a alface. Coloque as tiras de frango e os croutons por cima. Jogue bastante molho e finalize com o queijo parmesão.



Salada março

Você vai precisar de:

Acelga/frango desfiado/rúcula/batata palha/bacon e queijo ralado (opcional)

Molho:

01 iogurte natural
01 colher de shoyo
01 colher de maionese
01 colher de mostarda
01 colher rasa de orégano
01 limão espremido
Sal à gosto



Salada de repolho com molho de maionese

Ingredientes :

Para a salada

- 1 repolho médio cortado em tiras finas
- 1 pimentão verde médio cortado em tiras finas
- 1 cenoura média ralada
- 1 cebola pequena picada
- 1 beterraba média ralada

Para o molho

- ½ xícara (chá) de maionese
- 1 colher (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ colher (chá) de açúcar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ colher (chá) de páprica

Modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes da salada e reserve.
2. Misture todos os ingredientes do molho e reserve.
3. Deixe o molho e a salada na geladeira até a hora de servir.
4. Sirva o molho separado da salada; assim, as sobras de salada poderão ser reaproveitadas na próxima refeição

Tempo de preparo e cozimento: 8 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- A maionese pode ser substituída por creme de leite azedo ou iogurte natural.



Maionese com legumes

Ingredientes :

- 1 kg de batata
- 2 cenouras
- 2 xícaras (chá) de vagem picada
- 2 maçãs
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 lata de ervilha congelada
- 1 xícara (chá) de azeitonas picadas
- 1 xícara (chá) de palmito picado
- 2 ovos cozidos e picados
- 500 g de maionese

Modo de preparo

- Cozinhe as batatas em água abundante temperada com sal até ficarem “al dente”.
- Escorra, retire a casca, corte-as em cubos e reserve.
- Limpe as cenouras e corte-as em pequenos pedaços.
- Coloque em uma panela com água abundante, adicione a vagem picada e leve ao fogo, até amaciarem.
- Escorra e reserve.
- Pique a maçã e coloque-a em um refratário.
- Adicione as batatas reservadas, a cenoura e a vagem.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino e adicione o milho verde, a ervilha, as azeitonas, o palmito, os ovos cozidos e por último a maionese.

- Misture delicadamente e leve à geladeira por cerca de 1 hora antes de servir.

Rendimento: 8 porções



Salada de macarrão com peru

Ingredientes :

250 g de penne

200 g de peito de peru picado

1 maço de brócolis

2 tomates sem pele e sem sementes

1 pimentão verde cortados em tiras

Ovos de codorna cozidos a gosto

1 cenoura ralada

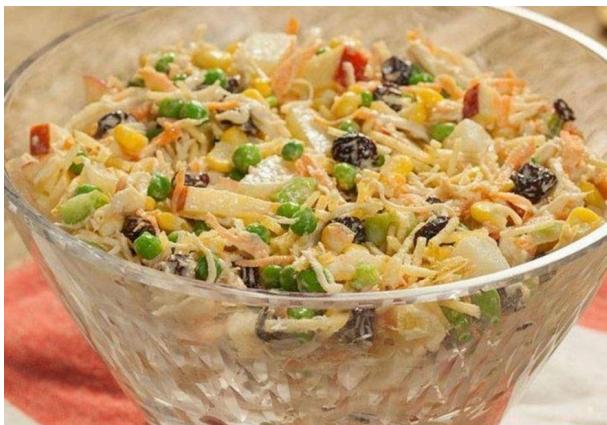
Azeitona picada a gosto

Alface americana

Rúcula

Modo de Preparo

Cozinhe o macarrão em água e sal até ficar al dente. Escorra, jogue um pouco de azeite e misture bem, para que ele fique soltinho. Corte as flores do brócolis e cozinhe no vapor com uma pitada de sal. Reserve. Para retirar a pele do tomate faça um corte em cruz na parte de baixo do tomate. Coloque-o em água fervente por 2 minutos e depois jogue em água com gelo por mais 2 minutos. A pele sairá facilmente. Corte os tomates e o pimentão em tiras e reserve. Em uma vasilha junte a massa, o peito de peru, o brócolis, os tomates, o pimentão, os ovos, a cenoura e as azeitonas. Acrescente o molho da sua preferência e misture bem para que incorpore bem a todos os ingredientes. Em uma saladeira arrume as folhas de alface e rúcula e coloque a salada por cima. Mantenha na geladeira até servir.



Salpicão de frango com salsão

Ingredientes :

- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 2 batatas cozidas e picadas
- 1 xícara (chá) de milho
- 1 xícara (chá) de ervilha
- 2 cenouras raladas
- 1/2 xícara (chá) de salsão picado
- 1 maçã, sem sementes, picada
- 1/2 xícara (chá) de uvas-passas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 caixinha de creme de leite Nestlé caixinha
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
- Sirva gelado.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20 minutos



Salpicão de Frango Colorido!

Tipo da Receita: Acompanhamento

Nível: Fácil

Rendimento: +ou- 3 a 4 pessoas!

Ingredientes

- 2 Colheres (sopa) de Azeite
- 2 Colheres (sopa) de Cebola Ralada
- 2 Dentes de Alho (bem picados)
- 400g de Peito de Frango (cozido e desfiado)
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1/2 Colher (chá) de Páprica Doce
- 1 Pitada de Pimenta do Reino
- Suco de 1 Limão
- 1 Xícara (chá) de Cenoura Ralada
- 1/2 Xícara (chá) de Milho
- 1/2 Xícara (chá) de Ervilhas
- 100g de Nozes (picadas)
- Salsinha (a gosto)
- 1 Xícara (chá) de Maionese
- 1 Caixinha de Creme de Leite (200g)
- Sal
- Pimenta do Reino

Instruções

1. Em uma panela coloque o Azeite, Cebola Ralada, Alho e refogue por 1 minuto, junte o frango já cozido e desfiado grosseiramente, tempere com sal, páprica doce, pimenta do reino e suco de limão e refogue por 3 minutos e leve para gelar!

2. Em uma tigela coloque o frango já frio, cenoura ralada em ralo grosso, milho cozido, ervilhas, nozes picadas, salsinha e misture muito bem!

3. Junte a Maionese, Creme de Leite, Sal, Pimenta do Reino e misture muito bem e tá pronto!

Observações

FRANGO: Se quiser pode usar frango defumado, nesse caso pule toda a parte de refoga, pois ele já é bem saboroso!

MAIONESE: Pode usar a caseira, a maionese de leite ou ainda trocar por creme de ricota para ficar mais leve ou só pelo creme de leite!

CREME DE LEITE: Se quiser pode usar só maionese, mas com o creme fica mais leve!

TEMPEROS: Use os que quiser e tiver por aí!

UVAS-PASSAS? Pode por sim! Mas aqui resolvemos fazer uma versão que toda a família possa aproveitar!

BATATA PALHA: Coloque na hora de servir para não murchar!

CONSERVAÇÃO: Consuma em no máximo 4 dias e mantenha sempre na geladeira!

Torta fria de salpicão diferente

INGREDIENTES :

1 peito de frango (cozido e desfiado)

1 cenoura (ralada em ralo fino, tipo tirinhas)

1/2 pimentão verde (bem picadinho)

2 pepinos em conserva (bem picadinho)

2 tomates (picadinho, sem pele)

2 cebolas pequena (uma cortada bem fininha para o molho e a outra em rodela para cozinhar o peito)

1 pacote batata palha (para decorar)

1 sachê grande de maionese (Hellmann's é a melhor)

4 dentes de alho (para cozinhar o peito)

Salsa (a gosto)

Cebolinha verde (a gosto)

3 colheres de extrato de tomate

2 caldos de galinha

1/2 colher de chá de arisco

1 pão de forma ou pão de torta fria (tire as casquinhas)

MODO DE PREPARO

Corte uma das cebolas em rodela e o alho, coloque bastante água e cozinhe o peito de frango, não deixe cozinhar muito para facilitar depois na hora de desfiar

Enquanto isso, rale a cenoura, corte o pepino e reserve

Pique o tomate, o pimentão e a outra cebola, em uma panela coloque um pouquinho de óleo ou azeite, o tomate e uma meia xícara de água, deixe cozinhar até desmanchar o tomate (pode ajudar a esmagar os tomates com um garfo)

Tire os tomates da panela, coloque em uma xícara, coloque mais óleo ou azeite na panela e frite a cebola, despeje o tomate refogado o pimentão o extrato de tomate e deixe refogar,

acrescente um pouco de água, os caldos de galinha e o arisco, depois de cozinhar por uns 10 minutos coloque o frango desfiado, deixe secar bem o refogado

Em um pote misture o refogado de frango, o pepino, cenoura, salsa, cebolinha verde, misture bem e acrescente a maionese aos poucos, mexendo para não ficar com muita maionese, reserve um pouco da maionese para decorar

Vai ficar tipo um salpicão, quem gosta pode colocar milho, ervilha, azeitona, uva passa, palmito etc, o que a criatividade permitir

Em um refratário, forma ou até mesmo em potes específicos para torta fria, coloque uma camada de pão e outra de salpicão e assim sucessivamente, acabe a camada com o pão, vá apertando pra acomodar bem o salpicão no pão

Passe maionese e decore com batata palha, ou opte pelo creme e use teu lado artístico para enfeitar

O ideal é comer no dia seguinte

Parece difícil mas é bem rápido e fácil de fazer e o resultado vale à pena

SALADA DE LENTILHAS

PREPARO 35 MIN

RENDIMENTO 1 PORÇÃO

INGREDIENTES :

- 100 g de lentilha
- 2 tomates
- 4 folhas de manjeriço
- 1 cebola pequena
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 7• Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a lentilha em água e sal 20 a 25 minutos e escorra.
2. Prepare a mistura com o azeite, sal.
3. Lave e enxugue o manjeriço.
4. Pique as folhas com a mão.
5. Limpe e lave os tomates e corte-os ao meio no sentido do comprimento.
6. Transfira-os para a saladeira e tempere com a emulsão preparada e as folhas picadas de manjeriço.
7. Descasque a cebola, corte-a em rodela finas e refogue-a na frigideira anti-aderente com 2 colheres de sopa e azeite.
8. Acrescente as lentilhas, tempere com sal, mexendo bem para pegar sabor, cozinhe em fogo baixo por 3 a 4 minutos.
9. Coloque as lentilhas na saladeira, juntamente com os tomates, acrescente as folhas de manjeriço inteiras e misture delicadamente.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Rendimento: 310 g Porção: 74 g Valor calórico por porção: 66,95 kcal

DICA PODE POR LASQUINHAS DE BACALHAU



✨ Salada de Frango com Molho de Mostarda ✨

Ingredientes :

Molho de Mostarda

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (chá) de molho inglês
- 1 colher (chá) de MAGGI® Fondor

Salada

- 1 colher (sopa) de azeite
- 200 g de frango desfiado
- 1 colher (chá) de MAGGI® Fondor
- 1 maço de alface lisa lavada
- 2 tomates picados em lascas grandes
- 3 palmitos em rodela
- 4 colheres (sopa) de croutons
- Lascas de parmesão

Modo de Preparo

Molho de Mostarda

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes muito bem com um garfo. Reserve.

Salada

2. Em uma frigideira, aqueça o óleo em fogo médio, refogue o frango e tempere-o com MAGGI Fondor.
3. Em uma saladeira ou recipiente grande, monte a salada com o alface, tomates, palmito, o frango refogado, os croutons e o parmesão. Sirva com o Molho de Mostarda.



Salada de Quinoa

Ingredientes :

250 g de quinoa em grãos
meia colher (chá) de páprica
2 colheres (sopa) de azeite
meia colher (sopa) de gengibre ralado
1 cenoura ralada
1 colher (sopa) de MAGGI® Fondor
1 tomate sem pele e sem sementes picado
1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada

Modo de Preparo

1. Em uma panela, ferva um litro de água.
2. Coloque a quinoa e a páprica e cozinhe por cerca de 20 minutos em panela tampada.
3. Desligue o fogo, escorra a água e reserve.
4. Em outra panela, aqueça o azeite, doure o gengibre e refogue a cenoura.
5. Desligue e misture a quinoa cozida, o MAGGI Fondor, o tomate e a cebolinha. Sirva.



Salada de Batata com Ovo

Ingredientes :

4 batatas em cubos cozidas
3 ovos cozidos
2 colheres (sopa) de suco de limão
meia colher (sopa) de MAGGI® Fondor
3 colheres (sopa) de azeite
3 colheres (sopa) de vinagre

Modo de Preparo

1. Em um refratário, coloque as batatas, e os ovos fatiados.
2. Em um recipiente, misture o suco de limão, o MAGGI Fondor, o azeite e o vinagre e regue a salada com esse molho.
3. Leve à geladeira até a hora de servir



✨ Salada de Macarrão Parafuso ✨

Ingredientes :

- meio pacote de macarrão tipo parafuso
- 1 xícara (chá) de presunto em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de queijo mozzarella em cubos pequenos
- 1 tomate grande sem sementes, picado
- 3 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 1 sachê de MAGGI® MEU SEGREDO® Cheiro Verde
- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de Preparo

1. Em uma panela com água fervente e sal, cozinhe o macarrão até que esteja al dente.
2. Escorra, passe pela água fria, escorra novamente e transfira para um recipiente.
3. Adicione o presunto, o queijo mozzarella, o tomate, as azeitonas, o MAGGI MEU SEGREDO e o azeite e misture bem.
4. Leve à geladeira até servir.



✨ Salada de Folhas Especial com Molho de Iogurte Natural ✨

Ingredientes :

Salada

- 2 xícaras (chá) de alface roxa
- 2 xícaras (chá) de alface americana
- 2 xícaras (chá) de rúcula
- 1 xícara (chá) de tomates-cereja
- meia xícara (chá) de cebola roxa
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de amêndoas em lascas

Molho

1 pote de iogurte NESTLÉ® Natural Desnatado
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de orégano
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
1 colher (chá) de sal
2 dentes de alho amassados

Modo de Preparo

Salada

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes.

Molho

2. Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Despeje o molho por cima da Salada e sirva a seguir.



✨ Salpicão de Frango Tradicional ✨

Ingredientes :

2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
2 batatas cozidas e picadas
1 xícara (chá) de milho
1 xícara (chá) de ervilha
2 cenouras raladas
meia xícara (chá) de salsão picado
1 maçã, sem sementes, picada
meia xícara (chá) de uvas-passas
3 colheres (sopa) de azeite
1 caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite
1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Sirva gelado.



Salada de legumes com molho de vinho

Ingredientes :

- 1 maço de couve-flor picado e aferventado
- 1 chuchu cozido e picado
- 1 cenoura cozida e picada
- 1 lata de milho escorrido
- 1/2 xícara (chá) de ervilha fresca descongelada
- 1 xícara (chá) de vagem cozida e picada
- 1/2 xícara (chá) de beterraba ralada

Molho

- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre tinto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma travessa, coloque a couve-flor, o chuchu e a cenoura. Junte o milho, a ervilha, a vagem e decore com a beterraba. Para o molho, misture o azeite, o vinho e sal. Regue a salada e sirva em seguida.

MOLHO DE ALHO LOW CARB PARA SALADAS E CARNES

Ingredientes:

- 1 caixinha de creme de leite
- 2 dentes de alho
- Cheiro verde a gosto
- 1/2 suco de limão
- 120 ml de azeite
- Sal a gosto

Coloque dentro do liquidificador o creme de leite, o cheiro verde, o alho e o suco de limão. Ligue o liquidificador e velocidade baixa, com ele ligado vá adicionado o azeite em fio para que o molho engrosse.

Depois de colocar todo o azeite, acerte o sal e pronto.

Você pode trocar o cheiro verde por paprica, pimenta, o que você preferir.



Salada de Maionese Cremosa! 🥗

Ingredientes :

1kg e meio de batata amassada

2 cenouras grandes picadas

1 lata de milho 🌽

1 lata de ervilha

Azeitonas picadas

1 sache de tempero para legumes

Pimenta calabresa

Fio de azeite

Vinagre

Sal a gosto

450g de maionese

Cheiro verde a gosto

.

.

Pique a cenoura e a batata bem pequena, cozinhe separadamente. Amasse a batata!

Em uma bacia adicione a ervilha, o milho, a azeitona, a cenoura, a batata amassada misture bem. Adicione a pimenta, o tempero de legumes, o azeite, o vinagre e o sal a gosto. Após adicione a maionese e o cheiro verde. Leve para geladeira. Prontinho

Molho de manga para saladas

Ingredientes :

1 xícara (de chá) de manga em cubos;

1 colher (de sopa) de mel;

2 colheres (de sopa) de vinagre de maçã;

½ xícara (de chá) de azeite;

¼ de xícara (de chá) de salsa picada;

¼ de colher (de sobremesa) de sal;

4 grãos de pimenta do reino.

Modo de Preparo

Adicione todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, bata até que não reste nenhum pedaço de pimenta do reino, desligue e acerte o sal;

Logo após, transfira o molho para um pote de vidro com tampa de rosquear, guarde na geladeira por até 5 dias e não se esqueça de agitar o pote quando for utilizar.



Salada de Repolho com Cenoura e Chuchu

Ingredientes :

1/2 repolho

1 cenoura

1 chuchu

3 colheres de sopa de milho verde

Tomate cereja

Uva passas à gosto

Salsinha e cebolinha à gosto

Azeite à gosto

Temperos à gosto (sal, pimenta, etc)

Ingredientes do Molho:

- 1 lata de creme de leite light
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- sal e pimenta-do-reino a gosto

- 1 colher (chá) de mostarda



SALADA DE VAGEM E CENOURA

Esta é uma salada muito simples, mas a técnica de preparo faz a diferença. O resultado é uma salada muito deliciosa. Vagem e cenoura combinam muito bem, e a cebola e a cebolinha verde dão um toque especial no sabor final desta salada. Na medida do possível utilize ingredientes orgânicos para as suas receitas.

Grau de dificuldade: Fácil / Rendimento: 3 porções / Preparação: 30 minutos

INGREDIENTES :

- 200g de vagem
- 2 cenouras médias
- 1 cebola pequena fatiada
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada
- 2 colheres de sopa de vinagre (eu usei de maçã)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- pimenta do reino a gosto
- sal a gosto

PREPARO :

Eu fiz um tempero bem simples para esta salada, usei azeite de oliva extra-virgem e vinagre de maçã. Acho que a salada de vagem fica mais deliciosa com vinagre, use o vinagre que você tiver em casa, branco, tinto ou de maçã, ou ainda se preferir, esprema um limão. As vagens e a cenoura para esta receita foram cozidas al dente, conforme instruções abaixo. É bem simples de fazer, e este processo vai deixar os legumes com um sabor e textura maravilhosos, e você vai sentir a diferença quando saborear depois de pronto. Corte as pontas das vagens e lave bem em água corrente. Corte ao meio ou em 3 pedaços como preferir.

Em uma panela pequena coloque um pouco de água para ferver. Quando a água levantar fervura coloque as vagens e tampe a panela.

Quando levantar fervura novamente conte 4 minutos, deligue o fogo e escorra a água quente na pia e abra a torneira jogando bastante água fria para interromper o cozimento das vagens.

Coloque as vagens já frias no escorredor e reserve enquanto prepara as cenouras.

Raspe as cenouras e corte em fatias à "julienne", finas e longas tipo palito. Se tiver um cortador fica mais fácil, caso contrário use uma faca pequena e corte as cenouras em fatias finas no sentido do comprimento.

Em uma panela pequena coloque um pouco de água para ferver. Quando a água levantar fervura coloque as fatias de cenoura e tampe a panela.

Deixe ferver por 2 minutos e desligue o fogo. Leve a panela imediatamente para a pia, escorra a água quente e abra a torneira deixando escorrer bastante água fria para interromper o cozimento das cenouras. Coloque em uma peneira e reserve.

Prepare o restante dos ingredientes que vai utilizar para a salada. Fatie a cebola (pode ser roxa ou branca), pique a cebolinha ou outra erva fresca que queira utilizar e corte as vagens pela metade. Coloque as vagens, cenouras e a cebola fatiadas em uma saladeira. Tempere com sal, pimenta do reino moída na hora, azeite de oliva extra-virgem e vinagre. Adicione a cebolinha verde picada, decore a seu gosto e sirva. O ideal é levar a salada à geladeira por uns 30 minutos mais ou menos antes de servir. A salada vai ficar mais deliciosa geladinha e o tempero fica mais acentuado.



Salada de pepino, berinjela e grão de bico

Ingredientes :

1 berinjela pequena cortada em tiras

1/2 pepino descascado cortado em cubos

2 xícaras de chá de grão de bico cozido

1 tomate pequeno cortado em cubos

suco de 1 limão

azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Em um frigideira, grelhe as tiras de berinjela no azeite. Ao ficarem prontas, coloque-as em um refratário. Em seguida, acrescente o grão de bico, o pepino e os tomates. Tempere com o suco de limão, azeite e sal e pimenta a gosto.



Homus de abobrinha

Ingredientes :

- 1 abobrinha cortada em pedaços
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara (chá) de suco de limão
- 1 pitada de pimenta-caiena
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de semente de gergelim
- 6 colheres (sopa) de tahine

Modo de preparo

- Coloque o gergelim de molho em água filtrada por 4 horas.
- Em um processador, coloque a abobrinha, o azeite, o alho, o suco de limão, a pimenta, a páprica e o sal e triture até obter uma consistência cremosa.
- Adicione o gergelim e o tahine e processe até obter uma pasta homogênea.
- Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções



Homus especial

Grãos

Ingredientes :

- 1 xícara (chá) de Grão-de-bico CAMIL
- 4 xícaras (chá) de água
- 3 dentes de alho espremido
- 1 colher (chá) de sal
- pimenta-do-reino em pó a gosto
- noz-moscada em pó a gosto
- 1 colher (sopa) de tahine
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- Azeite de oliva para regar

Modo de preparo

- Na véspera, coloque em uma tigela o Grão-de-bico CAMIL, cubra com água e deixe de molho.
- Escorra a água e, em uma panela de pressão, adicione o Grão-de-bico CAMIL e 4 xícaras (chá) de água.
- Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos contados a partir do início da pressão.
- Desligue o fogo e aguarde sair toda a pressão antes de abrir a panela.

- Escorra o Grão-de-bico CAMIL cozido, reserve o caldo do cozimento e retire a pele dos grãos.
- Coloque no processador, junte meia xícara (chá) do caldo do cozimento e bata, aos poucos, até ficar uma pasta.
- Junte o alho, o sal, a pimenta-do-reino, a noz-moscada, o tahine, o azeite e o limão, e bata mais uma vez até ficar uma pasta homogênea.
- Passe o creme na peneira e sirva em seguida regado com azeite.

Dica: Experimente polvilhar páprica picante na hora de servir.

Rendimento: 6 porções

Tempo de pré-preparo: 12 horas

Tempo de preparo: 40 minutos



Homus diferente

Ingredientes :

- 1/2 pacote de grão de bico Grano (150g)
- 1 dente de alho picado
- 1 e 1/2 colher (sopa) de tahine
- 1/2 limão espremido
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta do reino moída
- Água para dar liga

Como descongelar

- Em uma panela com água fervente, coloque o grão de bico e cozinhe por cerca de 3 minutos.
- Escorra com uma escumadeira e reserve.

Modo de preparo

- Em um processador bata todos os ingredientes e acrescente a água aos poucos até dar liga e obter uma textura cremosa.
- Despeje a mistura em um bowl e sirva com pão sírio.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos



Homus bi tahine

Ingredientes :

- 1/2 pacote de grão-de bico
- Suco de 2 limões médios
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 4 dentes de alho socados
- 3 colheres (sopa) rasas de tahine

Modo de preparo

- Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para outro.
- Cozinhe-o deixando cerca de 15 minutos em água fervente.
- Escorra a água, reservando uma xícara (chá) desta água.
- Esfregue os grãos, uns contra os outros, removendo o máximo possível das cascas. Use um multiprocessador e bata os grãos, o limão, o alho, e parte da água do cozimento.
- Se ficar muito denso, acrescente mais água do cozimento ou água fria comum.
- Volte a processar até que a massa adquira a consistência de um purê mas sem partículas sólidas.
- Acrescente o sal e o tahine e processe novamente.
- Passe para o recipiente que vai servir frio, acrescente a salsinha bem picada, regue com azeite, e sirva com pão árabe.
- Se desejar, decore com folhas de hortelã.



Salpicão de melancia

Ingredientes :

- 4 xícaras (chá) de casca de melancia ralada (parte branca)
- 1 xícara (chá) de aipo (salsão) cortado
- 1/3 xícara (chá) de cebola cortada em fatias finas
- 1/4 xícara (chá) de maionese
- 1/4 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de salsa picada

- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 350 g de peito de frango
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão

Modo de fazer

1. Ferva as cascas de melancia raladas em água e sal até que fiquem macias (cerca de dez minutos a partir da fervura). Em seguida, escorra bem e reserve.
2. Cozinhe o peito de frango em água e sal, espere esfriar e desfie. Em seguida, refogue temperando a gosto e espere esfriar.
3. Numa tigela ou refratário, misture todos os ingredientes da receita, com exceção do limão, deixando-o por último.
4. Sirva frio acompanhado com pão ou torrada.

Tempo de preparo e cozimento: 60 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão:

- Se gostar, acrescente batata palha.



Salada rica de beterraba

A salada rica de beterraba é uma ótima opção para dias de bastante calor. Além de saborosa, também é nutritiva e saudável!

Tempo: 40min

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Ingredientes da Salada rica de beterraba

- 1 maço de alface americana em tiras grossas
- 1/2 xícara (chá) de chuchu ralado
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas descongeladas
- 1 cenoura ralada
- 2 beterrabas cruas raladas
- 1 xícara (chá) de folhas de manjeriço
- Azeite de oliva e suco de limão para regar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Disponha o alface em uma travessa, espalhe o chuchu, as ervilhas, a cenoura e a beterraba.

Decore com as folhas de manjeriço e tempere com sal e pimenta.

Regue com azeite e suco de limão, tempere com sal e pimenta e sirva em seguida.



SALADA DE PEPINO COM IOGURTE

Ingredientes :

- 2 pepinos japoneses grandes parcialmente descascados e sem as sementes
- 2 copos de iogurte natural desnatado (ou coalhada)
- 4 colheres (sopa) de azeite
- suco de 1 limão
- 1/2 xícara (chá) de hortelã fresca picada
- pimenta moída e sal à gosto

Preparo

1. Depois de descascar parcialmente os pepinos corte-os longitudinalmente e retire as sementes com a ajuda de uma colher de café ou boleador.
2. Despreze as sementes.
3. Fatie as metades dos pepinos em lâminas finas e coloque numa tigela.
4. Enquanto isso misture o iogurte com o azeite, o suco de limão, a hortelã picada e tempere com pimenta moída na hora e sal à gosto.
5. Regue os pepinos fatiados com o molho de iogurte e misture bem.
6. Passe para um recipiente e sirva com pães sírios, torradas como petisco ou como acompanhamento de saladas, quibes e frango grelhado.

Anúncios

Rendimento: serve até 4 pessoas



Molho de Limão

Tipo da Receita: Molho

Nível: Fácil

Rendimento: +ou- 200g

Ingredientes

- 1 Caixa de Creme de Leite (200g)
- Suco de 1 Limão
- Tomilho (a gosto)

Instruções

1. Em uma tigela coloque o creme de leite, suco de limão, tomilho e misture bem! Se quiser pode adicionar sal e pimenta e outros temperinhos! Ai leva para gelar e tá pronto!

Observações

CREME DE LEITE: Pode usar iogurte, creme de ricota e até maionese!

LIMÃO: Se quiser pode colocar as raspinhas de limão também!

TOMILHO: Pode usar outras ervinhas, eu amo o sabor do tomilho com limão, mas alecrim também é ótimo!

CONSERVAÇÃO: Mantenha a geladeira e consuma em 4 dias =D



Salpicão low carb com repolho, pimentão e frango

Ingredientes :

- 500g de peito de frango;
- 2 cenouras raladas;
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras;
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras;
- repolho verde cortado em tiras;
- repolho roxo cortado em tiras;
- 250ml de creme de leite;
- 150 g de queijo ralado;
- 2 colheres de sopa de requeijão;
- azeitonas verde a gosto;
- 1 talo de salsão picado;
- sal a gosto;
- salsinha a gosto;
- cebolinha a gosto.

Modo de preparo:

Coloque em uma panela os temperos do frango, uma pitada de sal e água e deixe cozinhar até ficar macio. Escorra e desfie. Em um bowl, misture todos os legumes e verduras.

Misture o frango e adicione temperos (sal, salsinha, cebolinha). Em uma tigelinha, misture o requeijão, queijo ralado e creme de leite. Bata bem e despeje no salpicão. Misture, leve para gelar e sirva.



Maionese especial

No liquidificador coloque uma cebola pequena picada

01 dente de alho grande esmagado

01 pimenta cumari esmagada

01 colher de chá de açúcar e sal que tempere.

Caldo coado de um limão galego ou Taiti

01 ovo

Bata bem

Dai diminua a velocidade do liquidificador e vá ponto devagar, em fio, o óleo

Na medida que o óleo vai incorporando a maionese engrossar fica firme então pare com o óleo e leve um pouco na geladeira, fica firme e saborosa e use como desejar.

Maionese verde –depois de pronta põe salsa ou espinafre e bata.

Se quiser vermelha bata com fatias de beterraba cozidas;

Se quiser roxa bata com folhas e repolho roxo picadas



Salada niçoise

Ingredientes :

- 1 lata de atum
- 1 lata de anchovas (umas 10)
- 15 azeitonas pretas
- 1/2 xícara (chá) de vagens cozidas e cortadas
- 5 a 6 batatas cozidas frias
- 2 a 3 ovos cozidos duros

- 2 a 3 tomates firmes
- 1 pé de alface
- O óleo de uma lata de atum mais 2 a 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 colher (chá) de mostarda

Tabela de conversão de medidas

Modo de preparo

- Coloque os ingredientes da salada em camadas em uma vasilha, a alface separada em folhas, as batatas descascadas e cortadas, o atum cortado em pedaços, as anchovas picadas e as azeitonas cortadas ao meio, a vagem, os tomates e os ovos cortados em gomos.
- Misture os ingredientes do tempero e despeje-o sobre a salada.
- Deixe por 1 hora na geladeira antes de servir.

Rendimento: 4 porções

Os molhos deixam a sua salada muito mais saborosa

. Deixe um pouco de lado o trio azeite + sal + vinagre e venha descobrir 5 opções deliciosas de molhos que vão mudar a sua salada

Molho básico para saladas para dar mais praticidade ao seu dia a dia

Não conseguiu abrir mão do azeite, sal e vinagre? Não tem problema! Que tal, então, juntar os três em um mesmo molho? A nossa primeira opção de molho é supergostosa e vai facilitar muito a sua vida.

Coloque um pouco de vinagre em um pote que tenha tampa, adicione 1 dente de alho amassado e deixe descansar um pouco. Depois, acrescente azeite. Tempere com 1 pitada de sal e pimenta-do-reino. Por fim, tampe o pote e chacoalhe bem para misturar tudo.

Depois de pronto, você pode manter na geladeira. Fácil, não?

Molho de mostarda e mel: o toque agridoce que faltava na salada

Se você é fã de sabores agridoce, vai amar essa receita. Molho de mostarda e mel (o famoso honey mustard) pode ser utilizado em saladas e até para dar mais sabor a pratos quentes. Ele é basicamente feito com, o que o nome já diz, mostarda e mel. Você pode apenas misturar esses ingredientes e ter um molho divino à sua disposição. Ou, então, você pode incrementar um pouco e acrescentar um pouco de vinagre, azeite, molho inglês e pimenta-do-reino a gosto: também fica uma delícia.

Dos mais simples aos mais elaborados, molho para salada é sempre uma boa pedida

Molho rosê: um clássico que agrada a todos

O molho rosê é um clássico que não poderia ficar de fora da nossa lista! Ele combina com diversos tipos de saladas, especialmente as que levam ovos. Para preparar esse molho que tem um lindo tom de rosa, você vai precisar de: catchup, mostarda, maionese e creme de leite. Experimente também adicionar um pouquinho de molho inglês: você verá que fica muito saboroso!

Molho à base de iogurte é capaz de transformar a sua salada

receita maravilhosa: basta misturar no liquidificador 1/2 copo de iogurte desnatado, 1 colher (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de vinagre, 1/2 cebola, 2 dentes de alho e 1 pitada de sal e pimenta-do-reino branca. Você não vai querer saber de outro molho!

Molho de ervas finas para uma salada mais requintada

INGREDIENTES

- 1 cebola média
- 3 dentes de alho descascados e picados bem pequeno
- 3 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 colher (sopa) de alecrim picado
- 1 colher (sopa) de manjerição picado
- 1 colher (sopa) de orégano
- 3 colheres (sopa) de vinagre branco
- 2 colheres de molho de soja (shoyu)
- Azeite extra virgem
- Pimenta árabe
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Misturar os ingredientes acima adicionando o azeite, o sal e a pimenta síria a gosto e com a consistência desejada.
2. Usando o cheiro verde, o alecrim e o manjerição frescos tem-se um molho mais saboroso.
3. Caso contrário, pode-se usar as ervas desidratadas encontradas nos mercados.
4. Para quem não aprecia os pedacinhos, uma opção é bater tudo no liquidificador e coar.
5. Esse molho, guardado em geladeira, tem uma durabilidade maior.
6. Pode ser usado para o tempero de saladas e carnes, especialmente carneiro.

.

Molho para Salada

Ingredientes

- 1 folha grande ou 02 pequenas de mostarda;
- 1 molho de salsa, de preferência colhido na horta;
- 1 pedaço de cebola;
- 2 dentes de alho sem miolo, para dar um cheiro forte;
- 1 ou 2 colherinhas de açúcar;
- 1 xícara de azeite;
- Manjerição temperado com limão;
- Sal a gosto.

Preparo

Bata e processe todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com alface ou qualquer outro tipo de salada, peixe cozido ou assado.

OBS: Pode acrescentar outras ervas e colocar pimenta do reino a gosto.



Salada Morna de Batata com Bacon (Warmer Kartoffelsalat Mit Speck)muito bom!!!

Uma salada tipicamente alemã!

Não é light mas é muito gostosa :-)

Ingredientes

- 1 kg de batatas
- 1 cebola picadinha
- 125ml de caldo de carne quente
- 125g de bacon em cubinhos
- 6 colh. (sopa) de vinagre de vinho
- 2 colh. (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 1/2 maço de salsinha picada
- 1/2 maço de dill (endro) picado
- 1/2 maço de cebolinha fininha picada
- alface-de-cordeiro para decorar (opcional)

Preparo

Cozinhe as batatas inteiras, com casca.

Retire-as da água, remova a casca e corte as batatas em fatias.

Coloque em uma tigela e ponha por cima o vinagre + caldo de carne + cebola + sal + açúcar + pimenta e misture.

Em uma frigideira, esquente o óleo e frite o bacon até ficar bem dourado e fritinho.

Jogue o bacon + óleo da frigideira sobre as batatas e misture tudo muito bem e com cuidado.

Deixe descansar 20 minutos para pegar o gosto dos temperos (se quiser pode deixar em banho-maria para continuar morna).

Logo antes de servir, coloque a salsinha + dill + cebolinha e misture.

Se quiser, faça uma caminha de alface-de-cordeiro (Feldsalat) em uma travessa e ponha a salada por cima.

Pronto!



Salada oriental

Ingredientes:

- 4 folhas de alface americana
- 4 folhas de alface crespa
- 10 folhas de rúcula hidropônica

- 4 ramos de aspargos verdes (ao dente)
- Noz moscada a gosto
- 1 kiwi japonês
- 1 fatia de abacaxi cortada com um centímetro de espessura, empanada em farinha de trigo aromatizada
- 6 morangos silvestres.

Ingredientes do molho balsâmico:

- 2 xícaras de chá de vinagre balsâmico
- 1 xícara de chá de vinho tinto seco
- ½ xícara de chá de açúcar

Modo de preparo

Para preparar o molho, colocar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo baixo. É necessário mexer até engrossar.

A salada deve ser preparada colocando as folhas de forma harmoniosa no prato, deixando sempre a rúcula em cima dos outros ingredientes. O abacaxi e o kiwi japonês devem ficar em volta das folhas. Regar com o molho e servir.

Rendimento: 2 porções

PEIXE / FRUTOS DO MAR

Camarão & rúcula

Camarão marinado no suco de laranja.

Folhas de rúcula, cebola roxa, gomos de laranja, amêndoas e vinagrete de laranja.

Salada de kani-kama

Kani desfiado, folhas variadas, broto de feijão, nozes e vinagrete de tomate.

Salmão com endívias

Salmão defumado, folhas de endívias, folhas verdes variadas e vinagrete de gergelim.

Salada de camarão dos sonhos

Camarões grelhado, folhas verdes variadas, manga grelhada com pimenta do reino.

Salada tropical

Camarões, abacaxi, folhas verdes variadas e molho levemente cremoso perfumado com ervas finas.

Salada mexicana

Camarões, abacate, tomates e vinagrete de limão e gergelim.

Camarão com laranja

Camarões, melão, aipo, laranjas e vinagrete de alcaparras.

Salada vitória

Atum , tomate , maçã verde , alface americana e molho rose .

Chuchu com camarões ou kani-kama

Chuchu cozido em julienne, kani desfiado , tomate , cebola , cebolinha verde e vinagrete de cenoura.

Japonesa

Polvo , vagem , azeite , óleo de gergelim , shoyo e salsinha.

Terra e mar

Atum fresco grelhado , batata cozida, aipo , azeitonas , alcaparras , cebola em julienne azeite ,salsinha e vinagrete.

Canadense

Salmão ou atum , endívias , tomate cace e vinagrete de alcaparras.

Salada Manaus

Camarões , aipo , abacate e molho golf.

Salada de Lula e cenoura

Lula marinada no shoyo, cenoura ralada, vinagre , salsinha , coentro e cebolinha verde.

Camarão com papaya

Camarões , papaya em fatias , folhas verdes variadas, agrião , cebola roxa , iogurte natural, vinagre de estragão , sementes de pimenta calabresa , maionese e alho.

Síri com abacate

Síri cozido e desfiado , cubos de abacate , folhas verdes variadas , pimentão amarelo , coentro e vinagrete de mostarda e limão.

Salada mediterrâneo

Files de anchovas , vagem , pimentões coloridos , tomate cace em cubos grande , ovo cozido , azeitonas , manjericão , alecrim , azeite e vinagre.

Salada Saint remy

Atum , vagem francesa , tomate , pimentão amarelo e vermelho assados.

CARNE / FRANGO / FRIOS

SALADA DE FRANGO COM MAÇÃS.

Peito de frango marinado com óleo de gergelim, grelhado e desfiado , repolho branco cortado bem fininho , alface americana , maçã em cubos e vinagrete de mostarda.

SALADA TROPICAL .

filé de frango grelhado em tiras , cenoura ralada , passas , abacaxi picado , castanhas , alface e rúcula .

SALADA DE BATATA COM IOGURTE.

batata em cubos , azeite , Alho poró , cebolinha Verde , pimentão verde picado , iogurte natural desnatado vinagre e mostarda .

Peito de peru a York

Peito de peru defumado , palmito, tomate cereja , aipo , e vinagrete de laranja reduzido.

Endívias Califórnia

Peito de peru , endívias , frutas em conserva , molho com a calda reduzida + azeite + oregano.

Frango no gergelim

Frango desfiado ,tomate cereja , ricota temperada com oregano, aspargo e alface americana .

Salada romana

Peito de peru defumado , língua defumada , provolone , mussarela , tomate cereja e alface romana ou americana.

Salada saborosa

Blanquette de peru , agrião , cenoura em cubos , gergelim e vinagrete de manga .

Salada da fazenda

Presunto cozido , peito de frango em cubos ,aspargo ,aipo , champignon , creme de leite , maionese e oregano.

Salada refrescante

Peito de peru , hortelã ,pêras cozida no vinho branco, suco de limão, sêmola de trigo hidratada com caldo de legumes e passas.

Salada rica

Presunto de Parma , ovo de codorna , maçã , palmito , castanha de caju.

Pato com laranja

Pato desfiado , agrião hortelã , alface americana manga , damascos , alho e vinagrete de hortelã.

Salada parmentier

Cubos de carne assada , batata cozida em cubos, bacon frito e creme de leite.

Salada de charque

Carne seca desfiada refogada com cebola ,cubos de abóbora cozida , vinagrete de cebolinha , decorada com broto de alfafa e cubos de tomate.

Salada de carne seca

Carne seca desfiada , maçã verde em julienne , cebola em julienne, batata palha e decore com linhas de maionese .

Salada de frango defumado

Frango defumado em cubos , maçã verde , tâmaras ou ameixas cortadas , nozes e maionese com creme de leite .

SALADA ESPECIAL DE AGRIÃO.

Agrião , tomatinhos cereja cortados ao meio , pimentão amarelo fatiado , pimentão vermelho fatiado , pimentão Verde fatiado , pepino fatiado , cebola roxa , suco de limão e azeite .

SALADA TROPICAL DE FEIJÃO PRETO .

abacaxi em cubos , pimentão vermelho , pimentão verde , milho verde , feijões preto cozido e escorrido , cheiro verde picado , Pimenta verde picada , suco de laranja e cominho .

SALADA DE JILÓ.

Rodelas de jiló cozido , cebola picada , cheiro verde , alho espremido , azeite , vinagre e orégano .

Misture tudo e sirva sobre um mix de folhas .

SALADA CHINESA

Broto de feijão , frango desfiado , gomos de laranja , lascas de pimentões e vinagrete de shoyo.

Salada italiana

Salaminho , julienne de alface , tomate , champignon e aipo .

SALADA DE BERINJELA .

berinjela em fatias grelhada .

Azeite , pimentão vermelho em tiras , cebola em tiras , azeitonas verdes picadas , tomate 🍅 , uvas passas , salsa picada , vinagre e orégano .

Agrião com alcachofras

Agrião , lasca de fundo de alcachofras , figos fresco , croutons de alho e molho de iogurte .

Salada de legumes grelhados

Fatias finas de berinjela , abobrinha , tomates em gomos , champignon, marinados no azeite +alho+oregano e grelhados.

SALADA DE AGRIÃO E DAMASCO .

agrião , damascos em julienne , ricota em cubos azeite .

Prepare um molho com suco de limão, suco de laranja ,mel e sal gosto .

E espalhe sobre a salada .

SALADA DE SOJA .

grãos de soja cozidos , tomates caçe em cubos ,cebola picada ,pimentão vermelho picado , pimentão vermelho picado , cenoura ralada. ,cheiro verde picado , azeite e Pimenta do reino a gosto .

SALADA DE ENDÍVIA COM FRUTAS SECAS .

endívias , abacaxi em cubos ,frutas secas , cenoura ralada , nozes picadas ,azeite , vinagre balsâmico.

SALADA DOURADA .

Croutons , batata cozidas em cubos , tomatinhos cereja cortado ao meio , pepino em rodela , pimentão verde em cubos , salsa batida e suco de limão.

SALADA DE REPOLHO .

repolho roxo ,repolho branco , pimentão vermelho ,cenoura ralada e salsa batida .
(Molho) bata no liquidificador até ficar cremoso 1 xícara de azeite , suco de 3 limões e ½ xícara de leite gelado,sal e Pimenta do reino a gosto .

SALADA DE MAÇÃ 🍏 VERDE COM CASTANHAS .

maças em cubos , cebola em cubos , passas , iogurte natural ,castanhas do caju ,castanhas do pará e nozes misturadas .

SALADA PICANTE

alface lisa , agrião, rúcula , folhas de hortelã , manga em fatias , Pimenta dedo de moça , gergelim torrado .

(Molho) ⅓ de xícara de iogurte natural,1 colher sopa de mel , 1 colher chá de tahine,3 colheres sopa de suco de limão ,5 colheres sopa de azeite e 1 colher chá de sal .

Despeje todos os ingredientes do molho num vidro com tampa e agite até ficar homogêneo .
Regue a salada e sirva .

Salada campestre

Folhas verdes variadas , Roquefort , maçãs , croutons , vinagrete de mostarda e estragão.

Salada mineira

Folhas verdes variadas , queijo minas , maçãs , uva Itália , aipo e vinagrete de iogurte.

Salada de agrião e tangerina

Agrião , cebola picadinha , gomos de tangerina s/ a pele , salpicar gorgonzola esmigalhada
Vinagrete de suco de laranja reduzido +azeite+vinagre.

Salada Toscana

Croutons de alho , tomate cereja , pepino , cenoura e aipo cortado em palitos, manjeriço , hortelã , alcaparras e files de anchovas.

Salada tutóya

Endívias, manga ,tomate , alface roxa , rúcula e couve flor.

Salada americana

Palmito em cubos , azeitonas pretas , champignon , aipo e molho golf.

Rúcula com pêra

Rúcula , pêra cozida no vinho tinto e gorgonzola ralada .

Salada colorida

Palmito , milho , tomate e azeitonas pretas.

Salada camponesa

Alface , agrião , milho , tomate , croutons , ovos de codorna e ricota.

Salada petrópolis

Agrião , morango , laranja e vinagrete de balsâmico.

Salada baccus

Alface crespa , alface americana , queijo prato em julienne , nozes , uva rubi e vinagrete de mostarda com tomilho.

Cenoura com rabanete

Cenoura ralada temperada com suco de limão+salsinha +azeite,
Rodelas finas de rabanete.

Salada comparsista

Presunto , palmito , rabanete , cebolinha verde e azeite.

Salada de cenoura e passas

Cenoura ralada , passas e batata palha.

Salada crocante

Folhas verdes variadas , massa de pastel em lâminas fritas, lasca de parmesão.

Salada Java

Broto de feijão , palmito , salsinha , alho poró , tomate em julienne e vinagrete .

Salada bruxellas

Couve de Bruxellas , milho , bacon , molho de mostarda .

Salada de outono

Alface americana , mamão papaya , pepino em cubos ,castanha de caju e vinagrete de salsinha.

Salada de feijão branco

Feijão branco , azeitonas pretas , tomate em cubos e hortelã.

Salada de grão de bico

Grão de bico , cebola picada , pimentão vermelho , uvas passas ,salsinha e vinagrete .

Salada de grãos de bico

Grãos de bico , cenoura , ervilhas , presunto , cebolinha e acrescido de maionese.

Califórnia slaw

Repolho branco bem fininhos , maçã picada , cebola , pimentão vermelho s/pele

Molho =gemas de ovo cozida e amassada +sal+mostarda+maluco de limão+creme de leite .

Salada coleslaw

Repolho branco bem fininho ,cenoura ralada , cebola , passas , creme de leite e mostarda em pó.

Salada de berinjela

Cubos de berinjela assados , cubos de tomate cace , cogumelos fresco assados , hortelã.

Molho =mel+sal+suco de laranja+suco de limão+alho picado+azeite+pimenta calabresa.

Salada de berinjela à libanesa

Berinjelas descascada e cortada em fatias finas , cubra com sal grosso , deixe descansar por 30 minutos e depois asse .

Molho=iogurte natural+alho picado+cominho+hortelã

Salada de beterraba e maçã

Beterraba crua ralada , maçã verde , aipo , cebolinha verde , azeite e suco de limão.

Salada de caqui e mozzarella

Caqui em fatias , mozzarella de búfalo ,maçã e molho de suco de limão com azeite e manjericao batido no liquidificador.

Salada mymosa

Beterraba crua ralada, cenoura ralada , queijo minas e cebolinha verde

Salada suíça

Bulbos de erva doce em fatias finas , maçã em fatias , presunto cru ,nozes , iogurte natural suco de limão e maionese.

Salada de ervilha

Ervilhas frescas cozida, cebola roxa , pimentão amarelo , alcaparras , manjeriço , iogurte natural e maionese.

Cenouras e passas

Cenoura ralada , maçã , passas e maionese.

Salada doce mel

Beterraba cozida em cubos , kiwi , maçã e maionese.

Salada san Diego

Alface americana , surubim defumado , amêndoas torradas , anchovas e maionese.

Salada Guilhermina

Cenoura cozida , vagem e palmito.

Salada York

Peito de frango em cubos , camarões, tomate cace , alcaparras, cebola, cebolinha ,maionese e mostarda.

Salada bardi

Folhas verdes variadas , nozes , pecã tostada , presunto cru , figos caramelizado e queijo de cabra.

Salada Bretanha

Rabanete , fígado de galinha , bacon e balsâmico.



















