

SEMANA SAUDÁVEL

Saladas criativas

com Leticia Massula



Aula 2

Salada de arroz negro com milho assado



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de arroz negro
- 6 espigas de milho sem casca
- 1 cebola-roxa picada
- 10 pimentas-dedo-de-moça sem semente cortadas
- ½ xícara (chá) de talos de coentro laminados
- ½ xícara (chá) de cebolinha verde laminada
- Raspas de 2 limões
- Suco de ½ limão
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- Sal (Q.B)
- ½ xícara (chá) de folhas de coentro

Preparo

- Cozinhar o **arroz negro** ao dente e reservar
- Cozinhar as **espigas de milho** por 10 minutos em água fervendo. Escorrer
- Levar ao forno preaquecido por 2 minutos apenas para secar as espigas
- Passar o maçarico culinário pelos grãos da espiga para que fiquem chamuscados
- Depois de maçaricados, soltar os grãos de milho com uma faca
- Misturar o **arroz negro**, o **milho**, a **cebola-roxa**, a **pimenta**, talos de **coentro**, **raspas** e **suco de limão**
- Temperar com **azeite**, **sal** e servir com **folhas de coentro**

Aula 2

Salada de grão-de-bico com tâmara



VALIDADE: 2 dias em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido ao dente
- Sal (Q.B)
- 2 cebolas roxas cortadas
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de tâmara picada e demolhada
- ½ xícara (chá) de ciboulette laminada
- Suco de ½ limão
- 1 xícara (chá) de folhas de hortelã

Preparo

- Cozinhar **grão-de-bico** com um pouco de **sal** e escorrer
- Fritar em azeite a **cebola-roxa** cortada em meia rodela fina
- Escorrer (reservar o azeite para temperar a salada)
- Misturar o **grão-de-bico**, a **cebola frita**, a **tâmara**, a **ciboulette**, o **azeite** que fritou a cebola, **sal** e **limão**
- Finalizar e decorar a travessa com **folhas de hortelã**

Aula 2

Salada de trigo com pepino



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de trigo em grão
- Sal (Q.B)
- 2 pepinos cortados em cubinhos
- 1 cebola-roxa brunoise
- ½ xícara (chá) de ciboulette
- Raspas de 1 limão
- Suco de ½ limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 xícaras (chá) de tomatinhos sweet partidos ao meio
- 1 xícara (chá) de folhas de hortelã

Preparo

- Cozinhar **trigo** em grão com um pouco de **sal** na água até ficar ao dente
- Misturar o **trigo**, os **pepinos**, a **cebola**, a **ciboulette** e temperar com **raspas** e **suco de limão**, o **azeite** e o **sal**
- Temperar os **tomatinhos** com **sal** e **azeite**
- Na travessa, colar trigo temperado por baixo, sobrepor os tomatinhos e finalizar a travessa com as **folhas de hortelã**

Aula 3

Salada de kiwi



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- 8 kiwis
- 1 cebola-roxa cortada em pluma
- ½ xícara (chá) de ciboulette em lâminas finas
- Suco de ½ limão
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- Sal (Q.B)
- 1 xícara (chá) de folhas de hortelã

Preparo

- Cortar os kiwis em gomos no sentido do comprimento (cerca de 6 gomos)
- Misturar os **kiwis** com **cebola-roxa**, a **ciboulette** e temperar com **limão**, **azeite** e **sal**
- Finalizar na travessa com folhas de hortelã

Aula 3

Salada de uva



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de uva sem sementes
- 1 cebola-roxa pequena cortada
- 4 colheres (sopa) de ciboulette laminada finamente
- Suco de ½ limão
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- Sal (Q.B)
- Agrião ou folhas verdes (Q.B)

Preparo

- Misturar **uvas** com a **cebola-roxa** e a **ciboulette**
- Temperar com **limão, azeite e sal**
- Finalizar na travessa com **folhas de agrião** ou folhas verdes

Aula 3

Pera grelhada



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de aceto balsâmico
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 4 peras williams
- 1 xícara (chá) de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de ciboulette
- Azeite (Q.B)
- 1 xícara (chá) de folhas de hortelã
- Sal (Q.B)
- 1 fatia de gorgonzola

Preparo

- Levar o **balsâmico** com o **açúcar mascavo** ao fogo para reduzir até o ponto de caramelo
- Reservar
- Cortar as **peras** em gomos
- Assar as peras no forno até ficarem com as pontas escuras
- Tostar as **amêndoas** em uma frigideira antiaderente até mudarem de cor
- Reservar
- Montar na travessa os gomos de pera assada, polvilhar com a ciboulette, regar com **azeite** e polvilhar de **sal**
- Dispor pedacinhos de **gorgonzola**, as amêndoas tostadas, as **folhas verdes** e de **hortelã**, finalizar com a redução

Aula 4

Salada de nozes com plus parma



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- Sal (Q.B)
- 1 colher (sopa) aceto balsâmico
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 4 porções de folhas verdes variadas
- ½ xícara (chá) de folhas de hortelã
- ½ cebola-roxa laminada
- 1 xícara (chá) de nozes cortadas em quatro partes
- ½ xícara (chá) de uva-passa
- 8 fatias de presunto de parma

Preparo

- Prepare primeiro o vinagrete dissolvendo o **sal** no **aceto balsâmico**
- Acrescente o **azeite** em fio batendo sem parar com um fuê ou com um garfo até ficar com uma consistência cremosa e reserve
- Disponha as **folhas verdes** e a **hortelã** em uma travessa
- Junte as laminas de **cebola-roxa**, as **nozes** e as **passas**
- Regue tudo com a vinagrete de balsâmico
- Para finalizar, disponha as lâminas de **presunto parma** sobre a salada e sirva

Aula 4

Salada de pêssgo com chancliche



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- Sal (Q.B)
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 6 pêssgos ou figos maduros
- 4 porções de folhas verdes variadas
- ½ queijo chancliche
- ½ cebola-roxa laminada finamente
- 1 xícara (chá) de mix de castanhas

Preparo

- Prepare primeiro o vinagrete , dissolvendo o **sal** no **vinagre de vinho tinto**
- Acrescente o **azeite** em fio batendo sem parar com um fuê ou com um garfo até ficar com uma consistência cremosa e reserve
- Corte os **figos** em quartos
- Disponha as **folhas verdes** na travessa, junte os figos e as lâminas de **cebola**
- Regue com a vinagrete
- Polvilhe toda a salada com o queijo **chancliche** esfarelado
- Toste o **mix de castanhas** em uma frigideira antiaderente até mudarem de cor e começarem a soltar seus óleos aromáticos
- Finalize a salada com esse mix de castanhas

Aula 4

Cogumelos marinados



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cogumelo paris laminado
- Suco e raspas de ½ limão-siciliano
- 3 colheres (sopa) de folhas de tomilho
- 4 colheres (sopa) de ciboulette laminada
- Azeite (Q.B)
- Pimenta moída na hora (Q.B)
- Sal (Q.B)
- 16 laminas de carpaccio
- 4 porções de folhas verdes variadas
- 1 fatia larga de parmesão

Preparo

- Misture os **cogumelos laminados** com as **raspas** e o **suco do limão**, o **tomilho**, a **ciboulette**, o **azeite**, **pimenta-do-reino** moída na hora e **sal**
- Tampe e deixe marinar (de 20 minutos a 2 horas)
- Disponha o **carpaccio** no fundo da travessa, sobre ele as **folhas verdes** e colheradas da marinada de cogumelos
- Finalize com **lascas de parmesão** feitas com o descascador de vegetais

Aula 5

Medalhão de tomate com farofa



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cogumelo paris laminado
- Suco e raspas de ½ limão-siciliano
- 3 colheres (sopa) de folhas de tomilho
- 4 colheres (sopa) de ciboulette laminada
- Azeite (Q.B)
- Pimenta moída na hora (Q.B)
- Sal (Q.B)
- 16 laminas de carpaccio
- 4 porções de folhas verdes variadas
- 1 fatia larga de parmesão

Preparo

- Torrar as lâminas de **pão** no forno até dourar
- Triturar no processador até obter uma farinha grossa de pão
- Suar o **alho** em duas colheres de **azeite**, juntar a farinha de pão, torrar
- Desligue o fogo, ajustar o sal e finalizar com a **ciboulette**
- Cortar os **tomates** em rodellas largas que se parecem com medalhões altos de carne
- Montar na travessa os medalhões de **tomate** e a **cebola-roxa**
- Regar com **azeite**, **gotas de limão**, sal e **pimenta moída** na hora
- Polvilhar com a farofinha de pão
- Finalizar com as **folhas de salsinha** e **mix de alfaces**

Aula 5

Thai de carne com manga



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

ROSBIFE

- 1 peça de peixinho
- Sal (Q.B)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B)
- 2 xícaras (chá) cheia de azeite de oliva

MOLHO DE LIMÃO

- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- Suco de 1 limão
- 2 pimentas-dedo-de-moça cortadas em cubos
- 2 colheres (sopa) de gengibre picados
- Sal (Q.B)

SALADA

- 1 receita de rosbife
- 2 mangas espada ou haden em lâminas com casca
- 2 porções de mix de alfaces baby ou folhas verdes
- ½ xícara (chá) de amendoim torrado sem pele
- ½ cebola-roxa cortada em pluma
- 6 pimentas-dedo-de-moça sem semente laminadas
- ½ xícara (chá) de folhas de manjeriço
- ½ xícara (chá) de folhas de hortelã
- ½ xícara (chá) de folhas de coentro
- ½ xícara (chá) de cebolinha verde laminada

Preparo

ROSBIFE

- Preaqueça o forno na potência alta (250o C)
- Polvilhe a peça de peixinho com **sal** e **pimenta-do-reino** moída na hora
- Aqueça o **azeite** em uma frigideira (cerca de 1 dedo de espessura)
- Junte a carne e doure cada um dos 3 lados por cerca de 2 minutos e 30 segundos ou até ficar com uma crosta cor bronze escuro
- Leve ao forno preaquecido por 10 minutos
- Deixe esfriar e lamine finamente
- Reserve

MOLHO DE LIMÃO

- Dissolva o açúcar no suco de limão e o sal
- Junte a **pimenta** e o **gengibre** e misture bem
- Reserve esse molho de limão

SALADA E MONTAGEM

- Em uma travessa, disponha as lâminas de **rosbife**, acrescente a **manga**, as **folhas verdes**, o **amendoim**, a **cebola**, as ervas frescas (**cebolinha**, **manjeriço**, **hortelã** e **coentro**)
- Finalize com molho de limão, gengibre, **pimenta** e açúcar mascavo

Aula 5

Salada de tomates com cebola frita e muçarela de búfala



VALIDADE: 1 dia em recipiente fechado sob refrigeração



RENDIMENTO: 4 porções

Ingredientes

- 2 cebolas-roxas em meias rodelas
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 tomate caqui
- 10 tomatinhos amarelos
- 10 tomatinhos sweet
- 10 tomates chocolate
- 10 tomates romanita
- Sal (Q.B)
- 3 a 6 bolas de muçarela de búfala
- Raspas de 1 tangerina murcote
- 1 maço de manjeriço
- 1 rama de tomate holandês

Preparo

- Frite as laminas de **cebola** no **azeite** até ficarem douradas e crocantes
- Escorra e reserve
- Corte os **tomates** em modos variados (rodela, quartos, ao meio)
- Disponha os tomates em uma travessa, fazendo um arranjo com a diversidade de cores e formas
- Polvilhe **sal** e regue com azeite extravirgem
- Acrescente as **muçarelas** ao lado, polvilhadas de **raspas de tangerina** e azeite extravirgem
- Polvilhe toda a salada com a cebola frita, pimenta moída na hora e finalize com as **folhas de manjeriço**
- Para finalizar, asse a **rama de tomate** em forno bem quente até dourar
- Acrescente na travessa de tomates