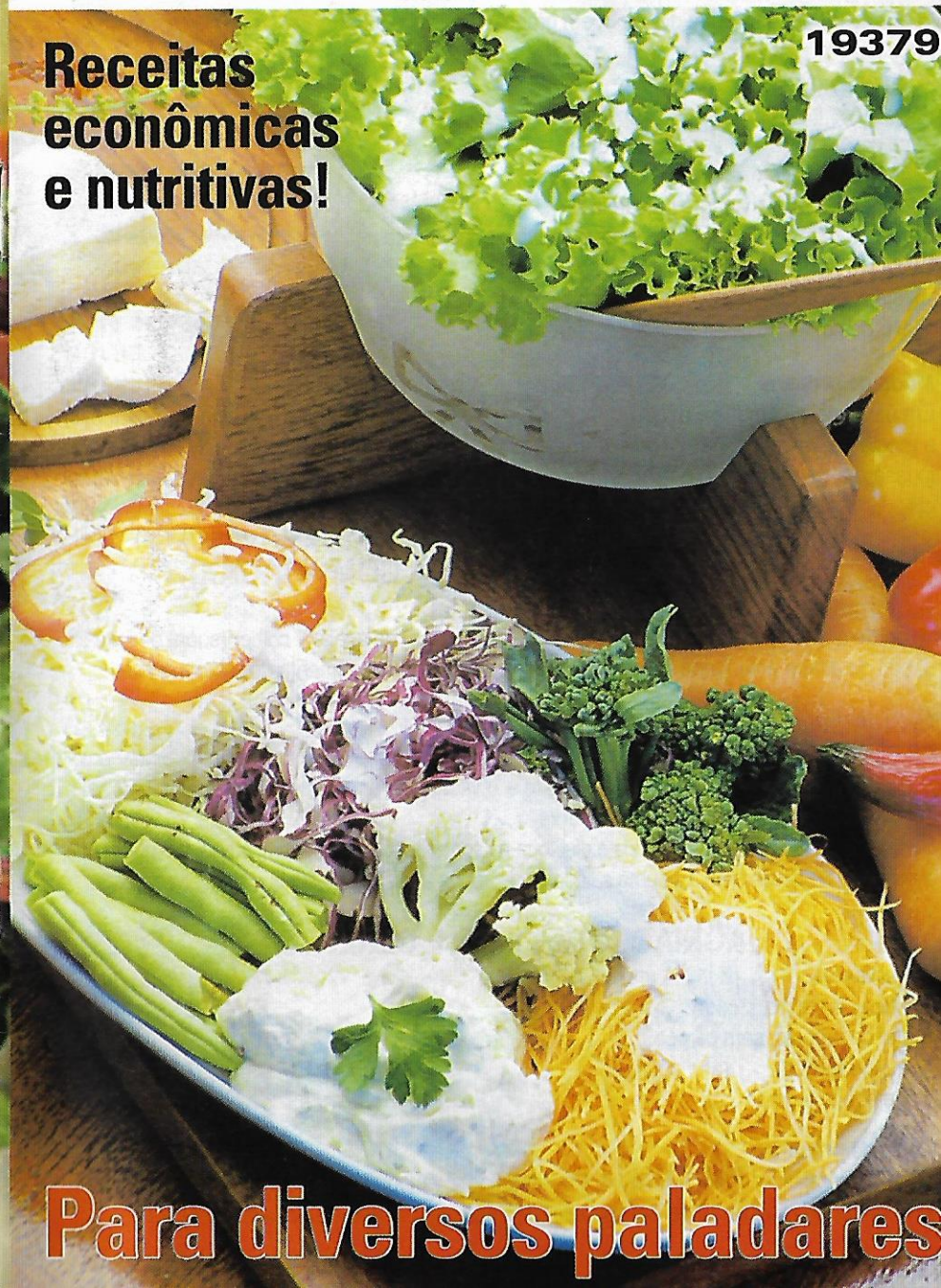
7 897780 142883

Nova Sampa Diretriz Editora Ltda.
Rua das Camélias, 198 - Mirandópolis - São Paulo - SP - CEP 04048-060
Fone: (11) 5589-7197 - Fax: (11) 2275-0951
Impressão
R.A. GRÁFICA

SALADAS

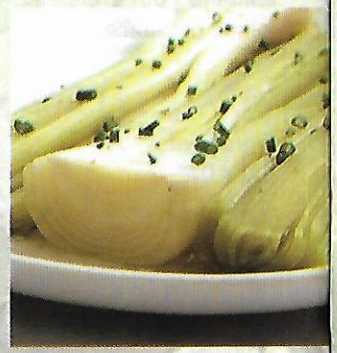
19379

Receitas econômicas e nutritivas!



Para diversos paladares

SALADA POLONESA



Ingredientes
-4 cenouras, médias
-2 alho-porós
-1 lata de milho verde
-2 latas de atum, ligth
-400g de maionese

Modo de preparar
Lave bem as cenouras, seque-as e rale-as no ralador. Reserve.
Corte os alho-porós em rodelinhas bem finas. Reserve.
Retire toda água da lata de milho verde. Reserve os milhos.
Retire toda a água das latas de atum. Reserve os atuns.
Em uma tigela, coloque as cenouras, o alho-poró, o milho verde e o atum. Misture bem e acrescente a maionese, mexendo sempre, até se obter uma mistura homogênea. Em seguida, cubra com filme plástico e leve à geladeira para gelar. Sirva bem gelada.

SALADA DE FEIJÃO BRANCO E TOMATES SECOS



Ingredientes
-1 xícara (chá) de ervas frescas, picadas
-3 colheres (sopa) de azeite
-1 lata de feijão branco em conserva
-6 tomates secos, médios e picados
-1 dente de alho, amassado
-Sal a gosto

Modo de preparar
Em uma tigela, coloque o alho, o azeite, as ervas e o sal. Misturar bem, amassando com um socador. Em seguida, junte o feijão e os tomates secos, mexendo com cuidado. Reserve.
Em uma saladeira, disponha a mistura feita na tigela e sirva sem seguida.

SALADA DE AGRIÃO COM DAMASCO

Ingredientes
-3 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
-4 colheres (sopa) de azeite
-½ xícara (chá) de vinho branco
-2 maços médios de mini-agrião, limpos
-2 cenouras, raladas
-10 damascos, picados
-Sal a gosto

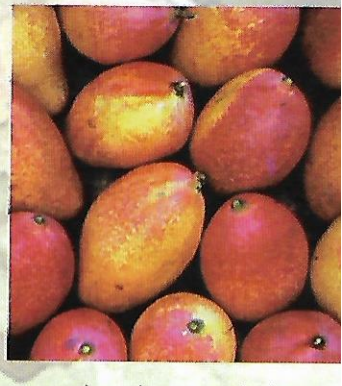
Modo de preparar
Em uma tigela, coloque os damascos, o vinho e o vinagre. Misture bem, cubra com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. Após o tempo de descanso, coloque a mistura em uma peneira e deixe escorrer um pouco. Retome a mistura para a tigela e reserve.
Em uma saladeira, disponha o agrião e, por cima, distribua os damascos reservados e as cenouras.
Em seguida, salpique o sal e regue com o azeite.
Sirva em seguida.

SALADA DE GRÃO-DE-BICO, FOLHAS VERDES E ALHO

Ingredientes
-1 xícara (chá) de grão-de-bico, em conserva
-3 colheres (sopa) de azeite
-½ pé pequeno de alface americana
-½ pé médio de chicória
-½ pé médio de alface frisé
-4 dentes de alho, cortados em lâminas finas
-Sal a gosto

Modo de preparar
Em uma frigideira, coloque o azeite, leve ao fogo e frite o alho, mexendo sempre até dourar.
Em seguida, adicione o sal e misture delicadamente. Retire do fogo e reserve.
Em uma saladeira, disponha as folhas da alface e da chicória. Em seguida, adicione o grão-de-bico e regue com o alho frito e o azeite.
Sirva em seguida.

SALADA DE FOLHAS COM MANGA MARINADA



Ingredientes
-1 pé de chicória crespa
-1 maço médio de agrião
-1 pé de alface roxa
-2 colheres (sopa) de pimenta do reino, em grãos
-1 xícara (chá) de vinho branco
-1 xícara (chá) de vinagre de sidra
-1 cebola média, cortada em pedaços pequenos
-2 mangas médias, cortadas em cubos médios
-Sal a gosto

Modo de preparar
Em uma tigela, coloque os cubos de manga e reserve. Em uma panela, coloque a cebola, o vinho, o vinagre, a pimenta do reino (reservando alguns grãos) e o sal. Misture bem e leve ao fogo para cozinhar até ferver. Retire do fogo e reserve. Despeje o molho feito em uma tigela com os cubos de manga. Misture bem, cubra com filme plástico e deixe marinar por cerca de 25 minutos.
Em uma saladeira, disponha as folhas da chicória, da alface e do agrião. Em seguida, junte os cubos de manga (sem o tempero da marinada) e espalhe os grãos reservados de pimenta do reino. Sirva em seguida.

SALADA DE FOLHAS COM MOLHO DE MUSSARELA DE BÚFALA

Ingredientes

-200g de mussarela de búfula, picada
-1 colher (chá) de pimenta do reino, em grãos
-1 colher (chá) de mostarda de dijon
-4 colheres (sopa) de azeite
-2 colheres (sopa) de manjericão, picado
-2 colheres (sopa) de alecrim, picado
-2 colher (chá) de orégano, desidratado
-1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
-½ xícara (chá) de azeitonas pretas, picadas e sem caroços
-½ xícara (chá) de salsinha, picada
-8 folhas de alface 4 folhas de radicchio
-Sal a gosto

Modo de preparar

Em uma tigela, coloque o azeite, o majericão, a salsinha, o alecrim, o orégano, as azeitonas, a mostarda, o vinagre, a pimenta do reino e o sal. Misture bem e, em seguida, acrescente a mussarela de búfala. Reserve. Em uma saladeira, disponha as folhas de alface e de radicchio. Em seguida, regue com o molho e sirva em seguida.

SALADA DE GORGONZOLA COM ABACAXI

Ingredientes

-100g de queijo tipo gorgonzola, picado 4 colheres (sopa) de azeite 1 colher (sopa) de vinagre
-2 pés de alface americana 2 fatias de abacaxi, maduro Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparar

Lave bem as alfaces e rasgue grosseiramente as folhas. Reserve. Em uma tigela funda, coloque as folhas da alface, regue com o azeite e o vinagre e, em seguida, salpique com o sal e a pimenta do reino. Misture bem e reserve.
Corte as fatias do abacaxi em cubos e distribua-as sobre as alfaces. Por fim, adicione o queijo tipo gorgonzola e misture bem. Em uma saladeira, disponha a mistura da tigela e sirva em seguida.

SALADA DE AGRIÃO COM MILHO E CEREJAS



Ingredientes

-1 maço de agrião, picado
-1 lata de cerejas, sem caroço
-1 lata de milho
-Sal e azeite a gosto

Modo de preparar

Corte as cerejas ao meio e reserve. Em uma tigela, coloque as cerejas, o milho e o agrião. Misture bem e reserve. Sirva em seguida, regada com o azeite e salpicada com o sal.



SALADA COM FLORES

Ingredientes

SALADA

-Folhas verdes variadas (alface não pode faltar)
-Folhas de hortelã 12 flores comestíveis -rosas

MOLHO

-2 colheres (sopa) de mostarda dijon, sem sementes
-1/3 xícara (chá) de vinagre de maçã
-2/3 xícara (chá) de azeite
-1/3 xícara (chá) de queijo tipo roquefort
-1 colher (sopa) de suco de limão
-Pimenta do reino a gosto

Modo de preparar

MOLHO

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture bem. Reserve.

SALADA

Escolha as folhas, lave-as e seque-as bem. Em seguida, pique-as e distribua-as sobre uma saladeira. Reserve.
Regue com o molho e decore com as flores e as folhas de hortelã, picadas na hora.

SALADA DE ALCACHOFRA E AGRIÃO

Ingredientes

-1 maço de agrião, lavado e escorrido cuidadosamente
-170 ml de miolos de alcachofras, marinadas e escorridas (reservar o marinado)
-2 colheres (sopa) de alcaparras
-½ xícara (chá) de pimentão vermelho, picado

Modo de preparar

Em uma saladeira, coloque o agrião. Em seguida, disponha as alcachofras sobre o agrião. Por fim, enfeite com as alcaparras e os pimentões. Tempere com o molho da marinada das alcachofras e sirva em seguida.

SALADA DE ALFACE COM TIRAS DE FILÉ GRELHADO E PEPINO AGRIDOCE

Ingredientes

-2 pepinos japoneses pequenos, sem casca e cortados em fatias finas
-1/3 xícara (chá) de vinagre de maçã
-4 colheres (sopa) de açúcar
-4 bifes de baby-beef de 1cm de espessura
-1 colher (sopa) de óleo

-1 maço de folhas variadas (alface lisa, mimosa e roxa crespa)
-200g de palmito, cortados em tiras finas e compridas
-200g de tomate cereja, cortados ao meio
-¼ xícara (chá) de molho de soja
-¼ xícara (chá) de azeite
-Suco de 1 limão
-Sal a gosto



Modo de preparar

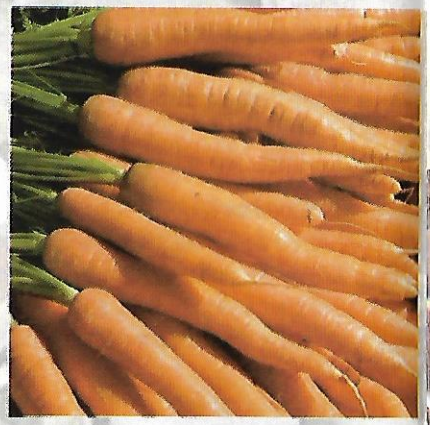
Em uma tigela pequena, coloque o vinagre e o açúcar. Misture bem e reserve. Em uma tigela grande, coloque o pepino fatiado e, por cima, derrame a mistura de vinagre e açúcar. Deixe descansar por 30 minutos. Escorra e reserve. Aqueça uma frigideira, unte os bifes com o óleo e grelhe os filés por cerca de cinco minutos de cada lado. Retire do fogo e corte-os em tiras. Reserve.

Em uma saladeira, arrume as folhas variadas e distribua, no centro, o pepino temperado com vinagre e açúcar e as tiras de palmito. Em seguida, junte as tiras de filé grelhadas e os tomates. Reserve. Em uma molheira, misture o molho de soja com o azeite, o limão e o sal. Reserve. Na hora de servir, derrame o molho sobre a salada.

SALADA DE CENOURA COM LARANJA

Ingredientes

-1/3 xícara (chá) de uvas passas brancas
-½ colher (chá) de sal
-2 colheres (sopa) de vinagre
-8 colheres (sopa) de azeite
-1 pitada de cominho
-1 pitada de canela em pó
-4 xícaras (chá) de cenouras, raladas
-2 laranjas, sem casca e cortadas em gomos
-1/3 xícara (chá) de amêndoas, torradas em fatias



Modo de preparar

Em uma tigela, deixe as passas de molho em água morna por 30 minutos. Escorra e seque. Reserve. Em uma tigela pequena, misture o sal e o vinagre. Em seguida, acrescente, aos poucos, o azeite, batendo com o garfo até que o molho engrosse ligeiramente. Junte então, o cominho e a canela e reserve. Em uma saladeira, coloque as cenouras, as laranjas e as amêndoas. Misture bem e junte as uvas passas. Reserve. Na hora de servir, acrescente o molho reservado, misturando bem.

SALADA DE ATUM COM MOLHO AGRIDOCE

Ingredientes

-½ xícara (chá) de maionese
-10 folhas de alface, cortadas em tiras finas

-8 fatias de pão de fôrma
-1 lata de atum em conserva no óleo, escorrido
-Fatias de pepino, para decorar
-Azeitonas pretas, para decorar

MOLHO

-¼ xícara (chá) de água
-¼ xícara (chá) de azeite
-2 colheres (sopa) de suco de limão
-1 colher (sopa) de mostarda
-1 colher (sopa) de mel Sal a gosto

Modo de preparar

MOLHO

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture-os bem. Reserve.

SALADA

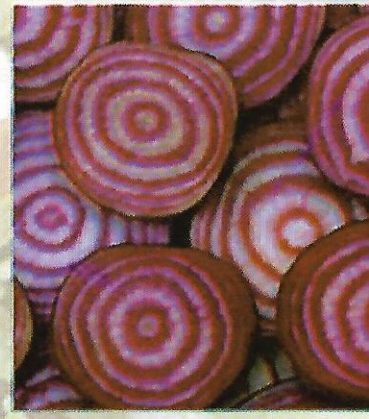
Bata o pão de fôrma, aos poucos, no liquidificador, até ficar bem triturado. Em seguida, acrescente o atum e a maionese e bata bem. Reserve. Coloque a mistura batida no liquidificador em um saco de confeitar e distribua em uma saladeira. Reserve. Disponha a alface ao redor da salada e regue com o molho reservado. Por fim, decore com as fatias de pepino e as azeitonas pretas. Sirva em seguida.

SALADA DE BETERRABA E MAÇÃ

Ingredientes

MOLHO

-½ colher (chá) de sal
-2 colheres (sopa) de suco de limão
-8 colheres (sopa) de azeite



SALADA

-2 beterrabas cruas, sem casca e raladas
-1 maçã ácida, sem casca e ralada
-1 xícara (chá) de salsão, picado
-8 folhas de alface
-2 colheres (sopa) de cebolinha verde, picada (somente a parte branca)

Modo de preparar

MOLHO

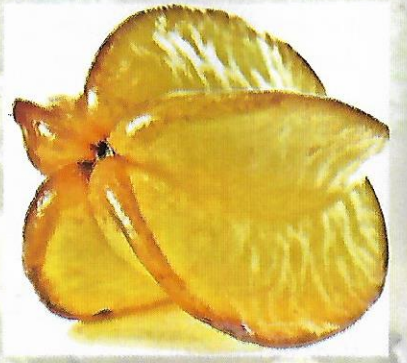
Em uma tigela pequena, coloque o sal e o suco de limão. Em seguida, misture bem. Junte o azeite, aos poucos, batendo com um garfo até o molho engrossar ligeiramente. Reserve.

SALADA

Em uma tigela grande, coloque a beterraba, a maçã e o salsão. Em seguida, tempere com o

molho e reserve. Forre uma saladeira com as folhas de alface, distribua a salada no centro e por cima salpique a cebolinha. Sirva em seguida.

SALADA DE FOLHAS COM MOLHO DE CARAMBOLA



Ingredientes

SALADA

-1 pé de alface, lavado e escorrido
-1 maço de agrião, lavado e escorrido
-1 maço de rúcula, lavado e escorrido

MOLHO

-1/3 de xícara (chá) de suco de limão
-3 colheres (sopa) de mostarda
-½ xícara (chá) de azeite
-½ xícara (chá) de mel
-Sal a gosto 4 carambolas, cortadas em fatias

Modo de preparar

MOLHO

Em uma tigela, coloque o suco de limão, a mostarda, o azeite, o sal e o mel. Misture bem e, em seguida, junte as carambolas, mexendo sempre. Reserve.

SALADA

Em uma saladeira, disponha as folhas (bem secas), regue com o molho e sirva em seguida.

SALADA DE MELANCIA COM QUEIJO BRANCO E HORTELÃ

Ingredientes

-½ kg de melancia, sem casca e sem sementes
-200g de queijo branco fresco
-6 folhas de hortelã, picadas
-2 colheres (sopa) de suco de limão
-6 colheres (sopa) de azeite
-Sal a gosto



Modo de preparar

Corte a polpa da melancia em cubos de 2 cm Reserve. Corte o queijo branco, também em cubos de 2 cm. Reserve.

Em uma tigela, coloque os cubos de melancia e os cubos de queijo branco. Misture bem e salpique com o sal. Por fim, regue com o azeite e o suco de limão e vá misturando delicadamente. Reserve. Em uma saladeira, coloque a mistura da tigela e salpique com as folhas de hortelã. Sirva em seguida.

SALADA DE FOLHAS NOBRES

Ingredientes

-Folhas nobres (radichio, alface roxa, endívia, rúcula)
-6 fatias de presunto defumado
-3 fundos de alcachofra
-3 fatias de queijo tipo gorgonzola
-Sardella a gosto 10 azeitonas verdes
-Sal e pimenta branca a gosto
-Vinagre balsâmico a gosto
-Torradas com alho, para acompanhar

Modo de preparar

TORRADAS

Passe alho amassado em fatias de pão italiano. Em seguida, salpique com salsa. Em uma assadeira, coloque as fatias de pão e leve ao forno para gratinar. Reserve.

ALCACHOFRAS

Recheie os fundo das alcachofras com a sardella e reserve.

SALADA

Coloque em um dos cantos de uma saladeira, as folhas nobres, finalizando com as fatias do queijo tipo gorgonzola. Em seguida, distribua, sobre a saladeira, as azeitonas, as fatias de presunto (dobradas), os fundos de alcachofra (recheados com a sardella) e as torradas. Por fim, tempere com o sal, a pimenta branca e o vinagre balsâmico. Sirva em seguida com as torradas à parte.

SALADA DE MELÃO E PALMITO

MOLHO

-250g de creme de leite
-200ml de iogurte natural
-2 colheres (sopa) de mostarda
-Sal a gosto



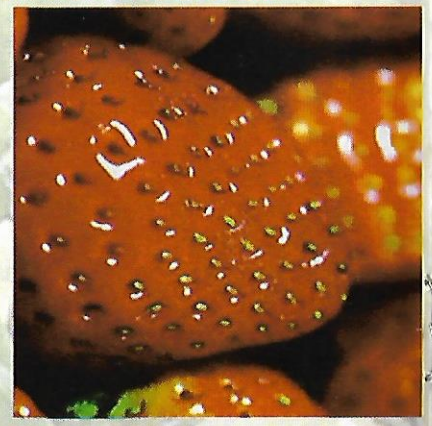
SALADA

-4 xícaras (chá) de melões, modelados em bolinhas
-300g de palmito em conserva, picado
-Tirinhas de pimentões verde, vermelho e amarelo a gosto

Modo de preparar

Em uma molheira, coloque o creme de leite, o iogurte e a mostarda. Em seguida, misture bem até que se obtenha um molho cremoso. Tempere com o sal e reserve. Em uma tigela, coloque as bolinhas dos melões e os palmitos. Misture bem, cubra com papel laminado e leve à geladeira por cerca de 30 minutos. Antes de servir, cubra a salada com o molho e enfeite com os pimentões.

SALADA DE FOLHAS COM LEGUMES E MORANGO



Ingredientes

SALADA

-4 colheres (sopa) de azeite
-½ brócolis, pequeno
-1 cenoura, média
-4 folhas de alface lisa
-8 folhas de rúcula
-8 morangos, médios
-8 tomates-cereja
-1 cebola, cortada em gomos
-Sal a gosto

MOLHO DE ALHO

-5 colheres (sopa) de creme de leite
-½ xícara (chá) de azeite
-Sal a gosto
-2 colheres (sopa) de salsinha, picada

Modo de preparar

MOLHO DE ALHO

Bata, no liquidificador, o azeite, o creme de leite e o sal. Em seguida, coloque a mistura em uma molheira e misture a salsinha. Reserve.

SALADA

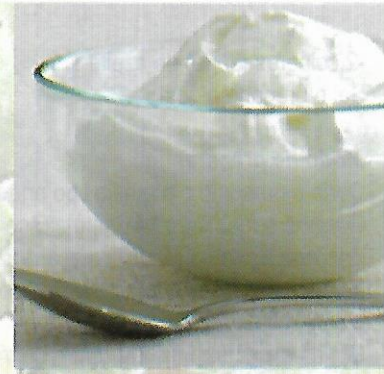
Em uma tigela, coloque os gomos das cebolas e cubra com água gelada. Em seguida, adicione algumas pedras de gelo e leve à geladeira por 15 minutos. Limpe os brócolis, retire os talos mais duros e pique-os. Em uma panela, coloque os brócolis e cubra-os com 1/2 litro de água. Leve ao fogo e deixe cozinhar por 10 minutos, ou até ficarem 'ai dente'. Retire do fogo, escorra e passe-os na água fria. Escorra novamente e reserve.
Lave a cenoura, raspe a casca e lave novamente. Em seguida, corte-a em palitos e reserve.
Lave as folhas de alface e de rúcula sob água corrente e deixe escorrer. Reserve.
Lave os morangos, retire os pedúnculos e reserve. Lavar os tomates e seque-os com toalha de papel. Reserve.
Retire as cebolas da geladeira, escorra a água e reserve.
Em uma saladeira, disponha as folhas, as cebolas, os brócolis, a cenoura, os morangos e os tomates, misturando delicadamente. Em seguida, tempere com o molho de alho.
Sirva em seguida.

SALADA DE LENTILHAS COM RABANETE E MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes

-½ xícara (chá) de ervas frescas, picadas (salsinha, cebolinha verde, orégano)
-1 e ½ xícara (chá) de lentilha

4 colheres (sopa) de iogurte natural
4 colheres (sopa) de azeite
4 rabanetes médios, cortados em rodelas finas
Sal a gosto



Modo de preparar

LENTILHA

Em uma panela, coloque a lentilha, cubra com água, leve ao fogo e deixe cozinhar por 30 minutos, ou até ficar macia. Retire do fogo, escorra a água e reserve.

MOLHO DE IOGURTE

Em uma tigela, coloque as ervas, o iogurte, o azeite e o sal. Misture bem e reserve.

SALADA

Em uma saladeira, distribua a lentilha e as rodelas de rabanete. Em seguida, despeje, por cima, o molho de iogurte com ervas. Sirva em seguida.

Dica: Se preferir, servir o molho à parte.

SALADA DE KANI COM ALFACE AMERICANA

Ingredientes

-1 pé de alface americana
-5 tiras de kani
-Pimenta rosa, em grãos e a gosto
-4 colheres (sopa) de nata
-2 colheres (sopa) de catchup

Modo de preparar

Lave a alface, seque as folhas e reserve. Desfie o kani e reserve.
Em uma tigela, coloque a nata e o catchup. Misture bem e reserve.
Em uma saladeira, disponha a alface e misture o kani. Em seguida, coloque, por cima, a mistura de nata e catchup. Por fim, polvilhe com os grãos de pimenta rosa e sirva em seguida.

SALADA ESTRELA

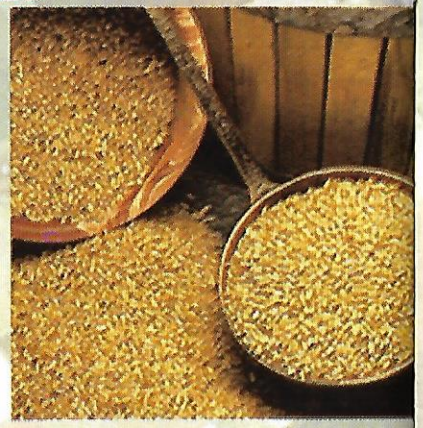
Ingredientes

-1 pacote de macarrão tipo parafuso
-250g de maionese
-5 colheres (sopa) de milho
-5 colheres (sopa) de ervilhas
-300g de presunto
-300g de queijo tipo prato
-Azeitonas pretas, sem caroços e a gosto
-1 lata de creme de leite

-2 colheres (sopa) de azeite
Sal e orégano a gosto

Modo de preparar
Corte o presunto e o queijo tipo prato em cubos pequenos e reserve.
Cozinhe o macarrão 'ai dente'. Escorra, deixe esfriar e reserve.
Em uma tigela, coloque o macarrão (frio), a maionese, o milho e as ervilhas. Misture bem e acrescente o presunto e o queijo tipo prato, mexendo sempre. Por fim, adicione as azeitonas e o creme de leite.
Mexa delicadamente e tempere com o azeite, o sal e o orégano, sempre misturando. Cubra a tigela com papel laminado e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Sirva em seguida.

SALADA DE QUIBE



Ingredientes
-6 xícaras (chá) de trigo para quibe
-3 litros de água
-6 tomates, picados
-Salsinha, picada e a gosto
-Sal e vinagre a gosto
-6 colheres (sopa) de suco de limão
-1 pé de alface
-Pão sírio, para acompanhar
-Azeite, para acompanhar

Modo de preparar
MASSA DE QUIBE
Em uma panela, coloque a água, leve ao fogo e deixe ferver. Em seguida, desligue o fogo e acrescente o trigo para o quibe. Deixe descansar por 10 minutos. Retire a água e reserve o trigo. Em uma tigela, coloque os tomates, o trigo para quibe, a salsinha, o sal, o vinagre e o suco de limão.
Misture bem e reserve.

MONTAGEM
Coloque porções da massa de quibe dentro de cada folha da alface e embrulhe-as como uma trouxinha.
Em uma travessa, disponha as 'trouxinhas' de alface. Sirva em seguida, acompanhada de pão sírio e muito azeite.

SALADA 7 GRÃOS

Ingredientes
-½ pacote de arroz raris 7 grãos
-2 tabletes de caldo de carne
-1 xícara (chá) de cenoura, ralada
-2 colheres (sopa) de manteiga com sal

-1 pepino, cortado em cubos
-1 pé de alface americana, cortado em tiras
-Sal, vinagre e azeite a gosto

Modo de preparar
Em uma panela, coloque o arroz, a manteiga e a cenoura. Misture bem, leve ao fogo e refogue. Em seguida, acrescente água e o caldo de carne e deixe cozinhar (lembrando que esse arroz leva mais água e demora mais para ficar cozido). Após o cozimento, retire do fogo, deixe esfriar e leve à geladeira por cerca de 30 minutos.
Em uma tigela, coloque o arroz (gelado), o pepino e a alface. Misture bem, tempere com o azeite, o sal e o vinagre e sirva em seguida.

SALADA CALIENTE DE ALFACE



Ingredientes
-10 folhas de alface
-2 tomates, picados em cubos
-100g de queijo tipo mussarela, ralado
-100g de presunto magro, ralado
-100g de salame italiano, cortado em rodelas finas
-1 colher (chá) de sal
-4 colheres (sopa) de vinagre
-2 colheres (sopa) de azeite
-Pimenta do reino e orégano a gosto

Modo de preparar
Rasgue as folhas de alface para que não fiquem tão grandes, e reserve.
Em uma travessa, coloque o alface e cubra com o tomate cortado em cubos não muito pequenos.
Sobre os tomates acrescente o queijo, o presunto, salame italiano, pimenta e orégano a gosto, nesta mesma ordem.
Em um recipiente, coloque o sal, vinagre, azeite de oliva, misture e coloque por cima da salada.

SALADA DE TRIGUILHO



Ingredientes
-½ kg de triguilho
-2 peitos de frango
-500g de maionese
-2 maços de hortelã, picada
-1 maço de salsinha, picada
-3 colheres (sopa) de azeite
-2 tabletes de caldo de galinha
-4 dentes de alho, socados
-1 colher (sopa) de sal

-1 colher (sopa) de óleo
-1 litro de água
-Folhas de alface, para decorar
-Ovos cozidos, para decorar
-Ramos de hortelã, para decorar
-Pão árabe, para acompanhar
-Azeite, para acompanhar

Modo de preparar

Em uma tigela, coloque a água e dissolva galinha. Em seguida, coloque o triguilho molho por aproximadamente 30 minutos.

Em outra tigela, coloque os peitos de frango e tempere-os com o alho socado e o sal. Reserve. Em uma panela, coloque o óleo, leve ao fogo e quando estiver bem quente, frite os peitos de frango sem deixar que fiquem secos. Depois de fritos, retire-os do fogo, escorra-os e disponha-os em travessas forradas com papel absorvente. Deixe esfriar. Em seguida, desfie os frangos. Reserve. Em outra tigela, coloque o frango desfiado, a hortelã e a salsa e reserve. Escorra a água do triguilho e esprema-o bem, até que fique bem sequinho. Na mesma tigela, acrescente a mistura de frango desfiado, hortelã e salsa e misture bem. Em seguida, junte o azeite e a maionese, mexendo sempre, até que se obtenha uma massa homogênea. Em forminhas redondas com furo no centro, coloque a massa de triguilho e reserve por alguns minutos. Em uma saladeira, desenforme as massas de triguilho, enfeite com as folhas de alface, os ovos cozidos e os ramos hortelã. Sirva, acompanhada com pão árabe e muito azeite.

SALADA DE CHARQUE



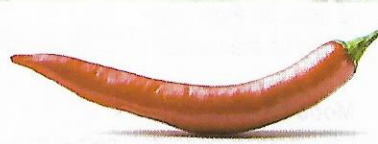
Ingredientes

-1kg de charque
-6 bananas da terra, cortadas em tirinhas
-Manteiga, para fritar as bananas
-4 ovos, cozidos e picados
-2 dentes de alho, amassados
-1 xícara (chá) de salsa e cebolinha, picadas
-½ xícara (chá) de vinagre
-Pimenta do reino a gosto
-1 xícara (chá) de chá de azeite
-½ xícara (chá) de azeitonas pretas, picadas e sem caroços
-Folhas de alface, para acompanhar

Modo de preparar

Em uma tigela com água, coloque o charque e deixe de molho de um dia para o outro. Em uma panela, coloque o charque, cubra com água, leve ao fogo e deixe cozinhar. Quando estiver macio, retire do fogo, escorra a água e deixe esfriar. Depois de frio, desfie o charque e reserve. Em uma frigideira, coloque a manteiga, leve ao fogo e frite as tirinhas de bananas da terra. Retire do fogo e reserve. Em uma tigela, coloque o charque, as tirinhas fritas de bananas, os ovos, a salsa, a cebolinha e as azeitonas. Mexa bem e acrescente, em seguida, o vinagre e o azeite. Misture bem, tempere com a pimenta do reino, prove o sal e reserve. Sirva, acompanhada com folhas de alface.

SALADA MEXICANA



Ingredientes

SALADA

-1 pé de alface, cortada em tiras
-4 tomates, cortados em cubinhos
-200g de azeitonas verdes, sem caroços e picadas
-350g de queijo tipo provolone, ralado
-1 pacote de 220 g de salgadinhos tipo Doritos, amassados
-Carne refogada
-700g de carne, moída
-2 colheres (sopa) de óleo
-½ cebola, picada
-3 dentes de alho, socados
-1 colher (café) de sal

MOLHO

-1 xícara (chá) de maionese
-1 abacate, maduro e pequeno
-4 gotas de molho de pimenta
-1 dente de alho
-1 colher (café) de sal
-Caldo de 1 limão
-1/4 de cebola, pequena

Modo de preparar

CARNE REFOGADA

Em uma panela, coloque, o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo e refogue rapidamente. Em seguida, acrescente a carne moída. Salgue e continue refogando, até que fique bem sequinha, como se fosse uma farofa. Retire do fogo e reserve, deixando esfriar completamente.

MOLHO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador, até que se obtenha uma mistura homogênea. Em seguida, coloque em uma molheira e reserve.

SALADA

Em uma saladeira funda, disponha a alface, os tomates, a carne refogada, as azeitonas, o queijo tipo provolone e os salgadinhos tipo Doritos.

Sirva em seguida, acompanhada do molho.