

Salada de Alface Especial

Ingredientes:

- folhas de alface ou de chicória
- rodela de banana
- gomos de laranja sem pele
- amêndoas torradas
- iogurte
- sumo de laranja

Confecção:

Numa taça, disponha da melhor maneira as folhas verdes, as rodela de banana, as amêndoas e os gomos de laranja.

Tempere tudo com o iogurte, deslaçando este com sumo de laranja.

Salada de Alface com Queijo e Nozes

Ingredientes:

- 1 alface
- 150 g de queijo fresco
- 60 g de miolo de noz grosseiramente picado
- noz-moscada q.b.
- molho vinagreta q.b.
-

Confecção:

Corte a alface em juliana, depois de bem lavada e seca.

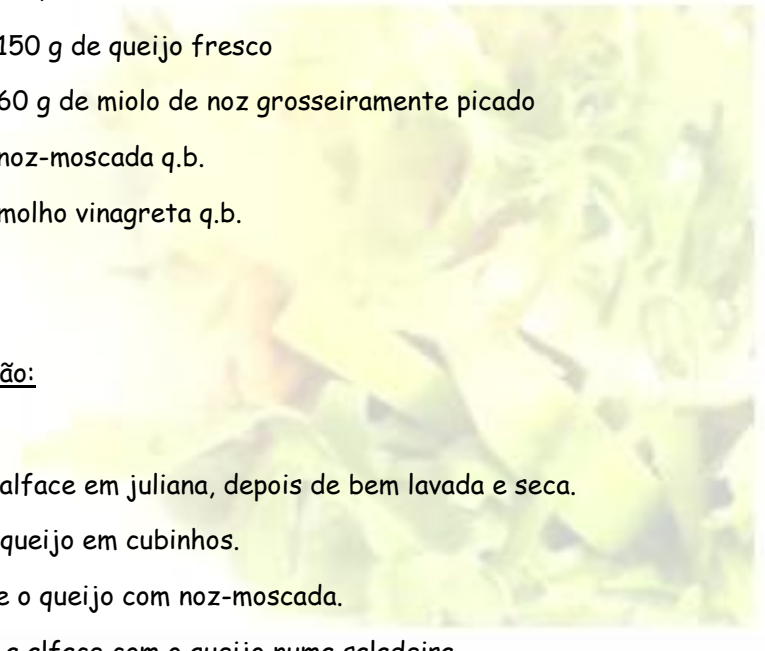
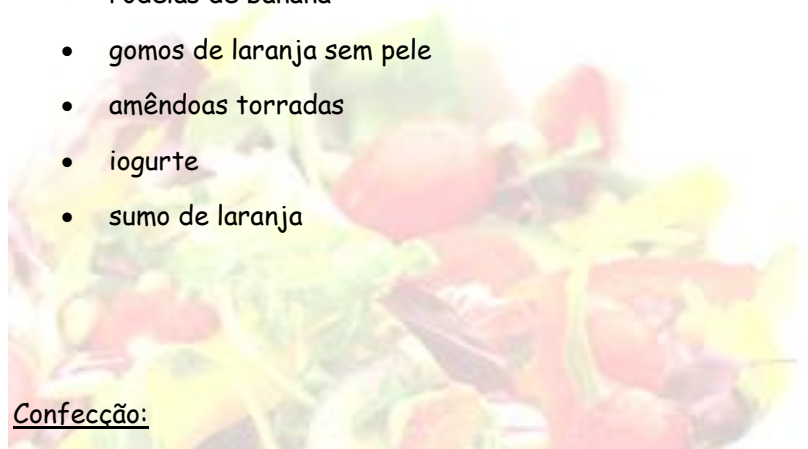
Corte o queijo em cubinhos.

Tempere o queijo com noz-moscada.

Misture a alface com o queijo numa saladeira.

Junte o miolo de noz.

Regue com o molho vinagreta e sirva.



Salada de Alface e Laranja

Ingredientes:

- 2 laranjas sumarentas
- 1 alface
- 1/4 de cebola
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- vinagre q.b.
- azeite q.b.

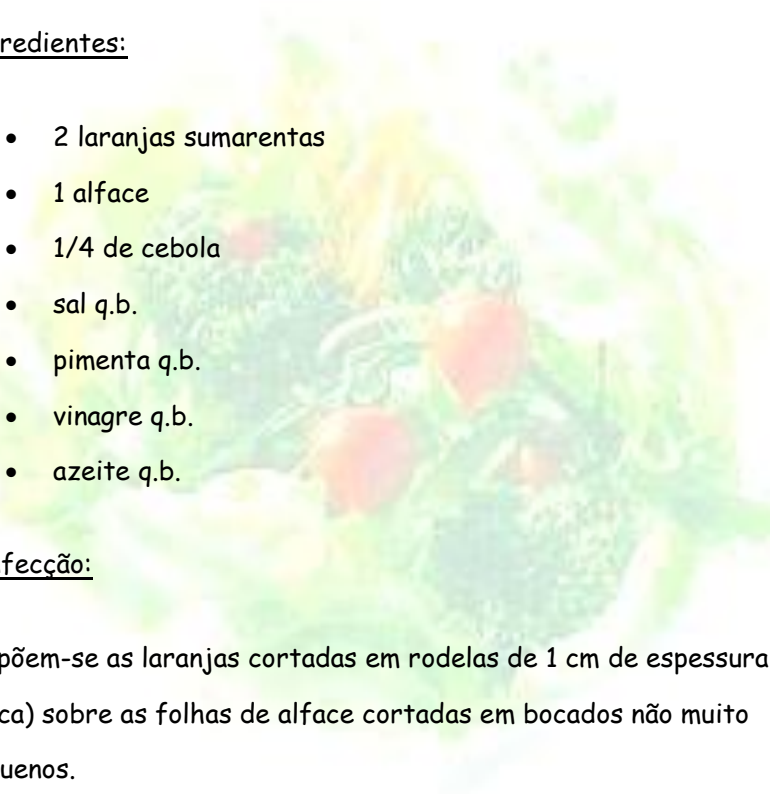
Confecção:

Dispõem-se as laranjas cortadas em rodela de 1 cm de espessura (com casca) sobre as folhas de alface cortadas em bocados não muito pequenos.

Polvilhe com a cebola picada.

Tempere com sal, pimenta, vinagre e azeite.

Sirva como acompanhamento de frango frio, pato, fiambre, etc.



Salada de Cenoura e Agriões

Ingredientes:

- 1 molhinho de agriões
- 4 cenouras tenras
- 1 cebola
- azeite q.b.
- sal fino q.b.
- sumo de limão q.b.

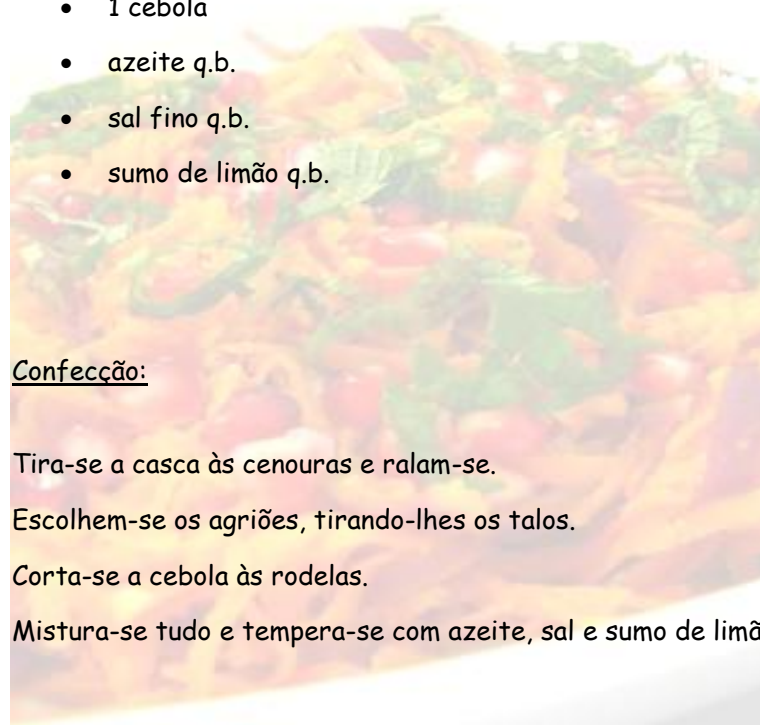
Confecção:

Tira-se a casca às cenouras e ralam-se.

Escolhem-se os agriões, tirando-lhes os talos.

Corta-se a cebola às rodela.

Mistura-se tudo e tempera-se com azeite, sal e sumo de limão



Salada de Queijo e Frutos

Ingredientes:

- 1 maçã vermelha
- 100 grs de queijo gruyère
- 50 grs de nozes
- 2 laranjas
- folhas de alface
- 2 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- sal
- pimenta moída na altura q.b.
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre

Confecção:

Corte a meloa ao meio e limpe-a. Com uma colher apropriada retire a polpa em bolinhas. Descasque as laranjas e separe os gomos, retire as peles. Lave a maçã, e corte em fatias finas. Lave as folhas de alface, e ripe-a. Corte o queijo em cubinhos. Numa saladeira, disponha todos os ingredientes. Junte as nozes picadas grosseiramente. Num frasco de vidro, misture o vinagre, azeite e a hortelã picada, tempere com sal e pimenta. Feche o frasco e agite bem, de modo a ligar todos os ingredientes. Deite este molho sobre a salada e sirva.

Salada de Endívias, Morangos e Espargos

Ingredientes:

- 2 endívias
- 1 chávena de morangos
- 1 molhinho de espargos verdes
- 4 colheres de sopa de pistácios picados grosseiramente
- 1 colher de sopa cheia de funcho fresco picado
- 1 alface
- 1/2 chávena de vinagre
- 1/4 de chávena de azeite
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de mostarda
- sal q.b.
- pimenta branca moída na altura q.b.

Confecção:

Lave os morangos e a alface, secando-as bem. Passe os espargos por água a ferver temperada de sal durante 4 minutos, retire-os e refresque-os em água fria. Com uma faca, corte um bocado de 4 cm desde o extremo inferior do talo. Para servir, disponha em cada prato individual uma cama de folhas de alface, endívias, os espargos, os morangos e os pistácios. Polvilhe com os coentros e tempere com a vinagreta.

Sirva como acompanhamento de carnes.

Salada Fantasia

Ingredientes:

- 2 abacates maduros mas rijos
- 125 g de aipo branco
- 1 molho de agriões
- 4 rabanetes
- 300 g de tomate maduro mas rijo
- 4 ovos cozidos
- 1 colher de chá de caril em pó
- 6 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de sumo de limão
- flor de sal q.b.
- pimenta preta de moinho q.b.

Confecção:

Descasque os abacates e corte a polpa em fatias não muito pequenos.

Limpe, lave e corte o aipo em rodela.

Limpe os agriões, retirando os pés mais duros, lave e escorra.

Numa taça de vidro, disponha o tomate cortado em rodela, os rabanetes raspados e cortados da mesma forma, os agriões, o aipo e, por cima, os ovos cozidos cortados em meias-luas e o abacate.

À parte, dentro dentro de um frasco, misture muito bem o azeite com o sumo de limão, o caril, sal e pimenta.

Deite sobre a salada.

Sirva como acompanhamento de carnes ou como entrada.

Salada de Laranjas com Vinagreta

Ingredientes:

- 3 laranjas
- 1 cebola roxa
- 1 molhinho pequeno de menta
- 1 colher de café rasa de canela em pó
- 1/2 colher de café de noz-moscada ralada

Para a vinagreta

- sumo de 1 laranja
- 5 colheres de sopa de vinagre
- 5 colheres de sopa de azeite
- sal q.b.
- pimenta preta moída na altura q.b.

Confecção:

Corte os extremos das laranjas. Com uma faca bem afiada, descascá-las retirando também a pele branca. Corte as laranjas em rodela.

Prepare o molho: Bata todos os ingredientes com um garfo. Ponha as rodela de laranja numa travessa, disponha por cima a cebola cortada em juliana grossa, polvilhe com as folhas de menta, a noz-moscada e a canela. Por último regue a salada com a vinagreta.

Sirva como acompanhamento de aves e peixes.