

SALADA DE VERÃO



Revista
Ago. | Set. 11

Fotos: Virgílio Rodrigues
Receita: Carla Rocha



INGREDIENTES

Para o cuscuz:

- 300 g de cuscuz
- Água quente (o dobro da quantidade de cuscuz)
- Passas, amêndoas, pimenta, orégãos e sal a gosto
- 1 fio de azeite

Salada:

- 2 curgetes
- 1 cebola
- 7 cogumelos
- 2 tomates
- 1 pimento vermelho e outro amarelo
- 1 pacote de alface Vitacress
- 1 pacote de rúcula Vitacress
- Queijo parmesão e crotons a gosto
- 250 g de camarões
- 1 manga

Molho de iogurte:

- 2 iogurtes
- Folhas de hortelã
- 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

Corte os legumes às fatias e leve a grelhar • Salpique com flor de sal • Numa taça, coloque a alface e a rúcula e os legumes grelhados • Adicione os camarões e fatias de queijo parmesão a gosto • Disponha cubos de crotons por cima • Para o molho, misture o iogurte, um pouco de limão e folhas de hortelã num recipiente • Mexa bem, tempere com um pouco de pimenta e flor de sal • Aqueça a água e junte o cuscuz com um pouco de for de sal e pimenta • Depois de cozido, junte amêndoas e passas a gosto • Termine com um toque de orégãos