



# SELEÇÃO DE 20 SALADAS

PARA SUBSTITUIR UMA REFEIÇÃO



cozinhando  
*para 2 ou 1*

# ÍNDICE

SALADA NO POTE:  
COMO FAZER  
E IDEIAS DE  
INGREDIENTES

SALADA DE  
FOLHAS COM  
CEVICHE DE PEIXE  
BRANCO

COBB SALAD  
(SALADA DE  
FOLHAS COM  
TOMATE, OVO,  
FRANGO,  
ABACATE, BACON E  
CROUTONS)

SALADA  
CALIFÓRNIA (COM  
PEPINO, MANGA,  
KANI KAMA E  
MOLHO TARÊ)

SALADA DE FIGO  
COM QUEIJO  
DE CABRA,  
AMÊNDOAS E  
REDUÇÃO DE  
BALSÂMICO

SALADA DE ALFACE  
COM ESPAGUETE  
DE ABOBRINHA,  
LARANJA,  
CHAMPIGNONS  
E MOLHO DE  
MOSTARDA

SALADA COM  
PEITO DE PERU,  
MUÇARELA DE  
BÚFALA, TOMATE E  
MANJERICÃO

SUNOMONO  
(SALADINHA  
ORIENTAL  
AGRIDOCE DE  
PEPINO E KANI  
KAMA COM BIFUM)

SALADA COM  
MINI CENOURAS,  
GRÃO DE BICO,  
UVAS PASSAS E  
COALHADA SECA  
TEMPERADA

SALADA COLORIDA  
COM OVO COZIDO  
E MOLHO DE  
LIMÃO E ERVAS

SALADA DE  
FOLHAS JOVENS  
COM SHIMEJI AO  
MOLHO ORIENTAL

CAESAR SALAD  
LIGHT (SALADA  
DE ALFACE COM  
CROUTONS,  
PARMESÃO,  
MOLHO CAESAR  
LIGHT E FRANGO  
GRELHADO)

SALADA DE  
CARPACCIO COM  
RÚCULA E MOLHO  
DELICIOSO

SALADA NIÇOISE  
(ALFACE,  
TOMATE, VAGEM,  
AZEITONAS, ATUM  
E OVO)

SALADA COM  
SALMÃO  
DEFUMADO E  
MOLHO DE SHOYO

SALADA COMPLETA  
DE CAMARÃO  
(COM FOLHAS  
VERDES, CENOURA,  
ERVILHAS TORTAS  
E PIMENTÃO)

SALADA DE  
FRANGO COM  
IOGURTE  
(SALPICÃO  
COM CALORIAS  
REDUZIDAS)

TABULE

SALADA DE GRÃO  
DE BICO COM  
DAMASCO

SALADA COM  
RICOTA, GRÃO DE  
BICO E GERGELIM

SALADA COLORIDA  
COM CROCANTE  
DE ARROZ  
SELVAGEM

SALADA DE  
MACARRÃO  
COM FRANGO  
DESFIADO,  
RÚCULA E  
TOMATES

TROUXINHAS DE  
CARPACCIO COM  
CREME DE RICOTA  
E ALCAPARRAS

SALADINHA DE  
HARUSSAME  
(MACARRÃO DE  
FEIJÃO VERDE)  
COM PEPINO,  
KANI E GERGELIM

SALADA GREGA  
(CHORIÁTIKI  
SALÁTA, COM  
TOMATE, CEBOLA  
ROXA, PEPINO,  
QUEIJO E  
AZEITONAS)

FATOUCHE  
(SALADA ÁRABE  
COM TOMATE,  
RABANETE,  
PEPINO, CEBOLA E  
CROUTONS DE PÃO  
SÍRIO)

PANZANELLA  
(SALADA ITALIANA  
COM PÃO  
AMANHECIDO)

SALADA CAPRESE  
ESPECIAL COM  
VINAGRETE DE  
ALHO PORÓ E  
NOZES

SALADA DE  
MACARRÃO A  
GREGA



# SALADA NO POTE

## COMO MONTAR E IDEIAS DE INGREDIENTES

Sou super fã de saladas desde bem pequena: faço questão de um pratinho frio antes das comidas quentes, nem que seja somente um punhado de folhas de alface rasgadas. Mas, sempre que dá, capricho bastante e, muito frequentemente, acabo incluindo uma proteína e algum carboidrato para substituir a refeição.

O problema é que, apesar de amar comer uma saladinha, confesso que vez ou outra me bate uma preguiça danada de prepará-la. Por isso, meu truque é sempre deixar alguns ingredientes lavados e meio prontos para agilizar o processo. E, quando sei que o dia vai ser corrido ou que preciso almoçar fora nesses dias mais calorentos, a dica é deixar os ingredientes já preparados no pote. Além de ser super saudável e prático para comer em casa ou levar de marmita, as folhas e vegetais ainda se conservam por mais tempo.

O grande segredo das saladas no pote é manter as folhas o mais secas possível, assim elas não começam a ficar feias e estragar. Por isso, camada, lá no fundo do pote deve ser a do molho e a mais superior, de folhas.

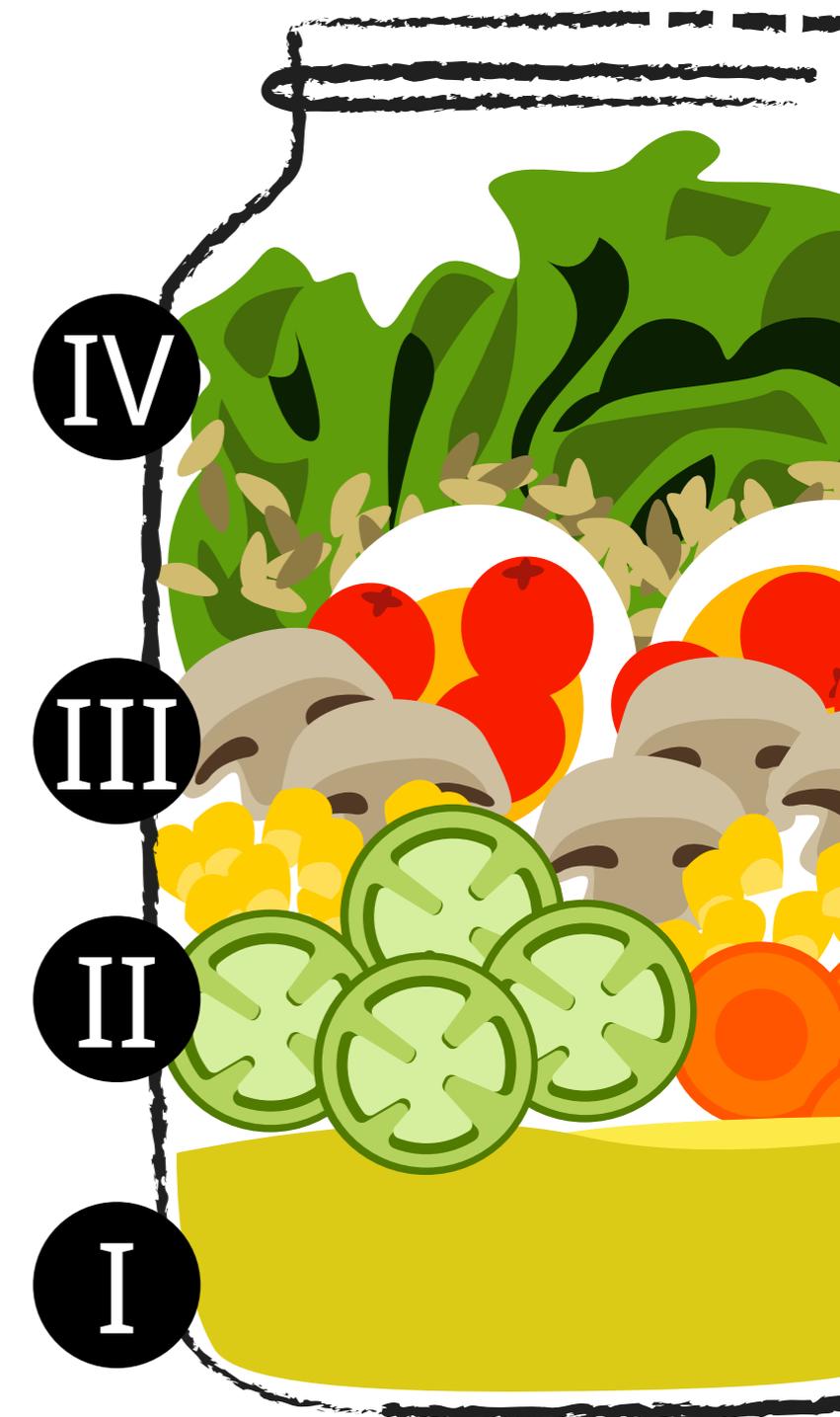
Entre essas duas camadas, ficam os outros ingredientes, que entram sempre do mais firme para o mais macio ou delicado. Para facilitar, no começo eu usava como base este esqueminha do Olive Oils From Spain, que imprimi e deixei na porta da geladeira até decorar.

**IV. Folhas e outros complementos que não devem ter contato com o molho** (massas cozidas e bem escorridas, frango cozido em cubos ou desfiado, carne seca desfiada, atum bem escorrido, bacon frito bem sequinho, camarão cozido, sementes etc.)

**III. Itens mais leves** (tomates cereja, cogumelos, ovo cozido, brócolis ou couve flor, azeitonas, palmito, sementes, frutas, milho cozido etc.)

**II. Itens mais pesados** (vegetais, queijos firmes em pedaços, cenoura, pepino, rabanete, cebola, grãos de bico, ervilhas, lentilhas etc.)

**I. Molho** (clique para conferir >>> 30 receitas de molhos para salada)



## VEJA ABAIXO OS EXEMPLOS DE SALADAS NO POTE QUE EU PREPAREI PARA A SEMANA



### MODO DE PREPARO

No pote maior, o de cima com fechamento de gancho, usei molho de iogurte com mostarda, cenoura em rodela, pepino em rodela, tomatinhos cereja, folhas (alface americana e romana, agrião e rúcula), beterraba ralada, macarrão integral cozido e bem escorrido e kani desfiado. Esta salada substituiu um almoço, por isso já tinha o carboidrato da massa e a proteína do kani.

No pote menor do cantinho esquerdo com tampa de rosca (que era de palmito), usei molho de balsâmico com azeite, milho, rodela de cebola, tomatinhos cereja, alface americana e romana, cenoura ralada, sementes de abóbora sem casca e torradas e champignons cortados em 4. Depois da foto, ainda encontrei na geladeira alguns pedaços de batata doce assada e coloquei por cima (dá para ver na foto maior). Esta salada foi um jantar.

No último pote com tampa de encaixe com fechamento hermético, usei um molho de limão com ervas, feijão cozido e escorrido, cebola picada, tomatinhos, alface romana e americana, beterraba ralada, castanhas e nozes. Esta salada fez parte de uma refeição com um filé grelhado, por isso ela era menor.

Na hora de comer, você pode misturar tudo no próprio pote ou então despejar em um prato ou saladeira e distribuir bem os ingredientes.



# DICAS IMPORTANTES

1. USE INGREDIENTES SEMPRE O MAIS FRESCOS POSSÍVEL E DE PREFERÊNCIA CRUS, ASSIM A SALADA SE MANTÉM POR MAIS TEMPO.
2. ESCOLHA POTES DE VIDRO QUE FIQUEM BEM FECHADOS, COM BOA VEDAÇÃO.
3. LAVE TUDO MUITO BEM E SEQUE MUITO BEM ANTES DE MONTAR A SALADA.
4. LAVE TAMBÉM O POTE E SUA TAMPA, E SEQUE-OS BEM ANTES DE USÁ-LOS.
5. SEMPRE QUE POSSÍVEL, UTILIZE OS INGREDIENTES INTEIROS (POR ISSO, DÊ PREFERÊNCIA AOS TOMATINHOS CEREJA OU GRAPE, OVOS DE CODORNA ETC.)
6. É POSSÍVEL MONTAR SALADAS MAIORES, PARA MAIS PESSOAS, USANDO POTES COM MAIOR CAPACIDADE.
7. AS SALADAS NO POTE DURAM ATÉ UMA SEMANA NA GELADEIRA, DEPENDENDO DOS INGREDIENTES UTILIZADOS (SE QUISE, ACRESCENTE OS ITENS MAIS PERECÍVEIS, COMO AS CARNES OU FRUTOS DO MAR, MAIS PRÓXIMO DA DATA DE CONSUMO).
8. PARA TRANSPORTAR A SALADA NO POTE, DÊ PREFERÊNCIA A TAMPAS QUE NÃO SOLTEM FACILMENTE E ENVOLVA-O EM UM PANO DE PRATO. SE POSSÍVEL, USE UMA BOLSA TÉRMICA OU CONSERVE EM GELADEIRA ATÉ O MOMENTO DE CONSUMIR.

# SALADA DE FOLHAS COM CEVICHE DE PEIXE BRANCO

*Eu juro que não consigo entender a lógica de São Pedro — se é que existe uma! Em pleno outono tivemos noites super frias, dignas do tradicional inverno severo de julho, e os últimos dias em São Paulo têm sido bem agradáveis, se não até um pouco abafados. Será que o aquecimento global consegue explicar tantas oscilações na temperatura?*

*Bom, o negócio é que resolvi aproveitar o tempo bom e me esbaldar em um prato fresquinho e leve, enquanto a vontade de devorar um belo prato de **macarrão** não aparece novamente por aqui :)*

*Confesso que a definição do cardápio se deu basicamente pela preguiça: dei uma olhada na geladeira e as folhas verdinhas e já lavadas sorriram para mim. Depois de definida a base, o peixe marinado veio para completar o prato com proteína e muito sabor. O maior trabalho foi cortar a cebola, a pimenta e as ervas e espremer o limão para temperar tudo. Almoço irresistivelmente prático e light!*



*Folhas verdes rasgadas (alface romana, alface frisée etc.)*

*1 filé de peixe branco (ou de pescada, corvina, linguado, robalo, tilápia, saint peter)*

*1/2 cebola pequena*

*1 limão tahiti (ou meio tahiti com meio siciliano)*

*1/2 pimenta dedo de moça picadinha*

*1/2 colher de chá de gengibre ralado*

*1 colher de sopa de coentro ou outras ervas frescas picadinhas*

*Azeite, sal e pimenta do reino a vontade*

## MODO DE PREPARO

Corte o peixe em tiras e coloque em uma tigela funda. Corte rodela bem finas de cebola, preferencialmente da roxa, e coloque por cima do peixe. Rale o gengibre e pique bem a pimenta (se gostar bem picante, deixe as sementes) e as ervas e adicione ao peixe.

Esprema o limão por cima e misture tudo com cuidado. Tempere com um fio de azeite, sal e pimenta do reino e deixe marinar na geladeira por 15 minutos. A acidez do limão vai “cozinhar” o peixe.

Na hora de servir, arrume em um prato a base com as folhas, retire o ceviche da geladeira e distribua com o caldo por cima da salada para temperá-la.

Esta receita serve bem uma pessoa. Para servir mais pessoas, multiplique as quantidades dos ingredientes.



# COBB SALAD

SALADA DE FOLHAS COM TOMATE, OVO, FRANGO, ABACATE, BACON E CROUTONS

Apesar da culinária norteamericana ser conhecida basicamente pelo fast food e ter a fama de ser sempre hipercalórica, existem algumas receitas tradicionais mais leves. É o caso da Cobb Salad, um prato super completo criado em Los Angeles no restaurante de Bob Cobb com os ingredientes disponíveis num fim de noite.

A primeira vez que a vi foi no filme Julie & Julia e já a achei interessante mas acabei esquecendo dela. Só me lembrei novamente ao assistir ao chef canadense (e muso) Chuck Hughe preparando. Com o tempo bonito do fim de semana, este foi meu almoço no sábado — com pequenas alterações na receita original para usar o que tinha em casa.

## Para o molho da Cobb Salad:

- 2 colheres de sopa de cebola picadinha
- 1 colher de sobremesa de maionese
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a vontade

## Para a montagem da Cobb Salad:

- 1 filé de frango
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de bacon em cubinhos
- 2 fatias de pão de forma em cubinhos (usei integral de grãos)
- 1 pitada de ervas finas desidratadas
- 1/2 abacate grande em cubos
- +/- 100g. de queijo gorgonzola em cubos (usei minas padrão)
- 1 tomate cortado em cubos (usei tomatinhos cereja)
- Folhas verdes (alface americana, alface romana, agrião)
- Sal e pimenta do reino a vontade

## MODO DE PREPARO

Comece temperando o filé de frango com sal, pimenta do reino, um fiozinho de azeite e, se quiser, limão espremido, ervas finas desidratadas etc. Reserve.

Em seguida, ferva água e coloque o ovo para cozinhar por 9 a 10 minutos depois da ebulição. Retire-o da água e passe em água corrente para esfriar. Descasque-o, já frio, e corte em cubinhos.

O molho eu preparei no meu mini processador de alimentos para que a cebola ficasse picada bem fininha, mas também dá para bater com um fouet ou garfo mesmo. É só misturar bem todos os ingredientes até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta e leve à geladeira.

Para evitar aquela pilha de louça para lavar, preparei tudo na mesma frigideira. Comecei dourando o bacon na própria gordura até ficar crocante. Retire-o deixando o óleo na frigideira e escorra os cubinhos em papel absorvente.

Na gordura do bacon, coloquei os pedacinhos de pão com uma pitada de ervas finas, sal e pimenta do reino e fui mexendo até ficarem dourados e crocantes. Estão prontos nossos **croutons**.

Retirei todos os resíduos de pão da frigideira e retornei ao fogo baixo. Aqueci um fiozinho de azeite e coloquei o filé de frango já temperado até dourar os dois lados. Retirei do fogo, deixei descansar até esfriar e depois cortei-o em cubos.

Para finalizar, montei a base da salada com as folhas rasgadas e arrumei os outros ingredientes em faixas sobre as folhas. Como eu preferi usar menos bacon para não ficar muito calórica, distribuí os pedacinhos por cima de toda a salada. Salpiquei um pouquinho de sal e pimenta do reino e servi com o molho a parte.

Esta quantidade serve bem duas pessoas como prato principal.



# SALADA CALIFÓRNIA

COM PEPINO, MANGA, KANI KAMA E MOLHO TARÊ

*O fim de semana foi tão bonito em São Paulo que eu não me contive e caprichei na entrada do almoço. E, gostei tanto dela, que achei que valia a pena trazer esta ideia para cá — mesmo que saladas não façam tanto sucesso no inverno.*

*Acho que não é novidade que sou totalmente fascinada pela culinária oriental, principalmente pela comida japonesa. Por isso, qualquer coisa já é desculpa para puxar a sardinha (ou, neste caso, o kani kama — sorry pela piadinha infame!) para ela. Decidi usar o kani junto com um punhado de alface, mas logo em seguida lembrei da manga e do pepino que estavam na geladeira e não deu outra. Com a influência do sushi califórnia, montei uma versão mais light e não menos gostosa, que ganhou alguns fios de molho tarê.*

*Folhas de alface*

*Sticks de kani kama cortados em cubos*

*Manga cortada em cubos*

*Pepino cortado em cubos (eu só tinha já ralado)*

*Molho Tarê*



## MODO DE PREPARO

Comece montando a base com as folhas de alface. Eu cortei tiras não muito finas para ficar mais fácil de comer com o hashi.

Por cima, distribua o kani, a manga e o pepino, na proporção de sua preferência. Eu usei, para cada pessoa, 2 sticks de kani, mais ou menos 2 colheres de sopa de manga picada e um punhadinho de pepino.

Para finalizar, coloque o molho tarê a vontade (o meu era caseiro — veja [AQUI](#) como fazê-lo em casa –, mas já existem embalagens industrializadas à venda nas grandes redes de supermercado). Eu acho que o sabor dele já é suficiente para temperar a salada, mas se quiser, use um pouco de shoyo para deixá-la mais salgadinha.

As quantidades vão variar de acordo com a sua preferência.



# SALADA DE FIGO COM QUEIJO DE CABRA, AMÊNDOAS E REDUÇÃO DE BALSÂMICO

*Eu não dispenso uma boa saladinha antes de qualquer refeição, principalmente em dias mais quentes do verão ou da primavera. Se você faz parte da turma que faz careta para as folhas, sugiro provar uma versão super especial de salada.*

*A combinação das folhas com um toque amargo, como o da rúcula ou do agrião, com o figo, o queijo de cabra cremoso, amêndoas laminadas e redução de balsâmico, a gente eleva a entradinha a um prato lindo, caprichado e super saboroso. Esta é daquelas dicas que devem ser guardadas para sempre, aproveite!*

*Folhas verdes (alface, alface crespa, alface romana, alface americana, rúcula, agrião etc.)*

*Figos*

*Queijo de cabra cremoso*

*Redução de balsâmico (ou balsâmico cremoso comprado pronto)*

*Ceboulette (cebolinha francesa) cortadinha*

*Amêndoas laminadas*

## MODO DE PREPARO

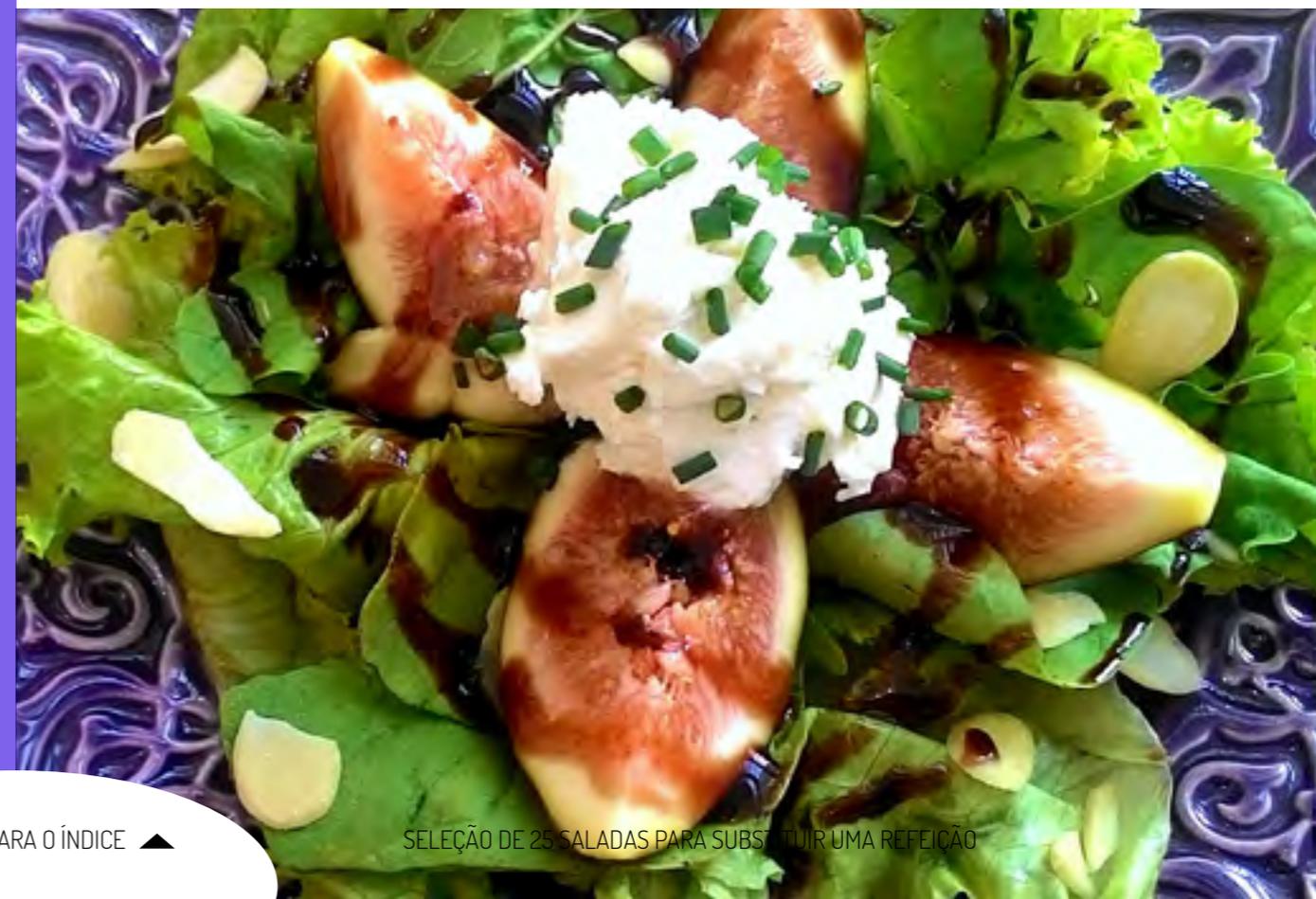
Em pratos individuais ou uma saladeira, monte uma base com as folhas já lavadas e secas.

Corte os figos (calcule 1 por pessoa) em 4 gomos.

Arrume os gomos do figo e, no centro deles, coloque mais ou menos 1 colher de sopa de queijo de cabra para cada figo. Por cima, salpique a ceboulette.

Distribua pelo prato as lâminas de amêndoa e regue com a redução balsâmico.

Para preparar a redução de balsâmico em casa, basta colocar o vinagre balsâmico em uma panelinha e levar ao fogo bem baixo, mexendo de vez em quando, até obter a consistência de calda. Espere esfriar antes de usar e conserve em um vidro bem fechado. Se preferir, compre o balsâmico cremoso já pronto em grandes supermercados ou empórios.



SALADA DE ALFACE COM

# ESPAGUETE DE ABOBRINHA

LARANJA, CHAMPIGNONS E MOLHO DE MOSTARDA

Lembram do Espaguete de abobrinha do outro dia? Fui exagerada e fiz uma quantidade grande demais para a receita, mas como nada vai para o lixo, guardei na geladeira em um pote bem fechado. No dia seguinte, virou ingrediente de uma salada super saborosa e reforçada com champignons. A laranja acrescenta cor e um leve adocicado, além da vitamina C, e um molho de mostarda complementa o paladar, deixandoa ainda melhor. Quero ver quem vai dizer que salada não tem graça!



*Para a montagem da salada:*

Folhas de alface rasgadas

Abobrinha

Champignons em conserva fatiados

Laranja cortada em cubos

*Para o molho de mostarda:*

1 colher de sopa de mostarda

1 1/2 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de limão espremido ou de vinagre

1 pitada de ervas finas desidratadas

Sal e pimenta do reino a vontade



## MODO DE PREPARO

Comece preparando o molho. Para isso, é só misturar bem os ingredientes, de preferência em um pote bem fechado e chacoalhar até ficar homogêneo. Deixe na geladeira até o momento de servir.

Depois, corte as duas pontinhas da abobrinha e tire a casca bem fininha, se possível com um descascador de legumes. Faça os fiozinhos de “espaguete” ralando o comprimento da abobrinha com um ralador de ralo grosso até alcançar a parte central com as sementes. (Esta parte interna pode ser reservada para utilizar em outra receita.)

Para montar da salada, cubra o fundo de uma tigela ou prato com as folhas de alface. No centro, arrume o espaguete de abobrinha e, por cima, distribua as fatias de champignon e os cubos de laranja. Eu enfeitei com ciboulettes. Sirva com o molho.

As quantidades dependem de quantas pessoas serão servidas e do quanto você gosta de cada item. Esta receita de molho de mostarda serve bem duas pessoas.

# SALADA COM PEITO DE PERU, MUÇARELA DE BÚFALA, TOMATE E MANJERICÃO

*Já devo ter publicado mais de 80 sugestões de saladas, mas é justamente para mostrar que há uma infinidade de possibilidades que continuo sugerindo combinações para que o cardápio seja sempre bastante variado, gostoso e nutritivo. Desta vez, usei as últimas fatias de peito de peru da geladeira e as combinei com um queijo bem levinho. Se preferir, coloque tudo no meio de um pão gostoso e tenha uma refeição mais completa.*

*Folhas de alface rasgadas ou outras folhas de sua preferência*

*Tomate*

*Fatias de peito de peru ou de presunto*

*Bolinhas de muçarela de búfala*

*Folhas de manjericão*

*Azeite, sal e pimenta do reino a vontade*



## MODO DE PREPARO

Monte a base da salada com as folhas e coloque o tomate no centro (eu fiz dois cortes perpendiculares para facilitar na hora de comer). Enrole fatias de peito de peru ou de presunto, corteas ao meio e arrumeas sobre as folhas. Corte as bolinhas de muçarela ao meio e intercaleas entre os rolinhos de peito de peru.

Distribua as folhas de manjericão por cima (as minhas eram pequenininhas do meu vasinho da varanda, mas se forem maiores, pode rasgálas com as mãos) e tempere com sal, pimenta e azeite antes de comer.

As quantidades dependem do tamanho da porção que você quer preparar. E, se preferir, escolha um pão gostoso, de preferência integral, e monte um sanduíche leve e gostoso :)



# SUNOMONO

SALADINHA ORIENTAL AGRIDOCE  
DE PEPINO E KANI KAMA

*Morar na Liberdade é conhecer alguns dos melhores restaurantes japoneses e resistir à vontade de voltar a eles todos os dias. Decidida a fazer sunomono em casa, comecei uma investigação pelos ingredientes dos potinhos prontos das mercearias e com os garçons — “mas isso é pepino com o quê, moço?” — e descobri o segredo: saquê. Depois de testar as quantidades, missão cumprida!*

1 pepino japonês

2 sticks de kani kama

2 colheres de sopa de vinagre de arroz

2 colheres de sopa de saquê mirim licoroso (ou de água com 3 gotinhas de adoçante)

1 pitadinha de sal ou 1 colher de sopa de shoyo

+ / 100g. de bifum hidratado de acordo com a embalagem

2 colheres de sopa de gergelim torrado claro e/ou escuro

## MODO DE PREPARO

Misture o vinagre, o saquê e o sal ou shoyo e leve ao fogo baixo até começar a ferver. Desligue rapidamente e deixe esfriar.

Corte fatias bem finas do pepino e desfie os sticks de kani kama. Coloque-os em uma tigela com o bifum, despeje o caldo frio sobre eles e misture bem. Leve à geladeira por pelo menos uns 15 minutos para gelar.

Salpique o gergelim por cima na hora de servir





# SALADA COM MINI CENOURAS, GRÃO DE BICO, UVAS PASSAS E COALHADA SECA TEMPERADA

*Desde pequena nunca fui muito fã de carne, mas sempre comi bem legumes e verduras. Mesmo quando ninguém mais queria salada, eu fazia questão de pelo menos umas folhas de alface para acompanhar a refeição. Talvez por isso, adoro montar combinações diferentes em pratos frios, principalmente nesta época de dias mais quentes. Desta vez, com uma influência árabe que fez sucesso*

*Folhas de alface*

*Mini cenouras*

*Grãos de bico cozidos e escorridos*

*Uvas passas*

*Coalhada seca*

*1 pitada de cominho em pó*

*Azeite, sal e pimenta síria (ou do reino) a vontade*



## MODO DE PREPARO

Rasgue as folhas de alface e monte a base da salada. Por cima, arrume as cenourinhas e os grãos de bico. Finalize com as uvas passas.

Coloque a coalhada seca (mais ou menos 3 colheres de sopa por pessoa) em um pote e tempere com o cominho, azeite, sal e a pimenta síria (se não tiver, pode usar a pimenta do reino).

A mistura de sabores e texturas ficou ótima e acabei almoçando só esta salada. As quantidades dependem de quantas pessoas serão servidas e do quanto você gosta de cada item.



# SALADA COLORIDA

COM OVO COZIDO E MOLHO DE LIMÃO E ERVAS

*Dia bonito, céu azul e temperatura agradável combinam muito bem com uma salada colorida e saborosa. Afinal, quanto mais cores, mais nutrientes e vitaminas ela terá. Para complementar, um molho super fácil e delicioso de limão com ervas finas, que pode ficar pronto na geladeira para dar um toque especial aos pratos sempre que der vontade. Declare o fim às saladas sem graça e sem gosto! ;)*

*Para o molho de limão e ervas:*

*6 colheres de sopa de azeite*

*2 colheres de sopa de limão espremido*

*1 colher de chá de ervas finas desidratadas*

*Sal e pimenta do reino a vontade*

*Para a montagem da salada colorida com ovo cozido:*

*Folhas de alface crespa e de alface roxa rasgadas*

*Folhas de repolho roxo cortadas em tirinhas*

*Milho verde cozido*

*Tomatinhos cereja*

*Azeitonas*

*Ovo cozido*

## MODO DE PREPARO

Comece preparando o molho: junte todos os ingredientes e misture bem para emulsionar. Para facilitar, eu costumo colocar tudo em um pote com tampa e chacoalho bem até ficar quase cremoso. Depois, deixe na geladeira um pouco.

Para montar a salada, comece cobrindo o fundo de um refratário ou prato com as folhas de alface. No centro, coloque o repolho e salpique o milho por cima de todo o prato. Arrume o ovo cozido cortado em quartos sobre o repolho e distribua os tomatinhos e as azeitonas ao redor.

Antes de servir, retire o molho da geladeira e misture rapidamente de novo. Eu gosto de colocar um pouco do molho por cima da salada e levar o restante em separado à mesa.

As quantidades das folhas e dos complementos dependem do tamanho da porção que você quer montar. Este prato da foto serviu bem duas pessoas e sobrou um pouco do molho para uma saladinha individual.

Conserve-o em geladeira no pote fechado por até 5 dias.





# SALADA DE FOLHAS JOVENS COM SHIMEJI AO MOLHO ORIENTAL

*Vi outro dia na televisão uma matéria sobre as folhas jovens (baby leaf em inglês) e achei super interessante: quanto mais cedo elas são colhidas, mais saborosas e nutritivas são. Isso porque a concentração de vitaminas, minerais e carotenóides (importantes para a saúde dos olhos e da pele) é maior e o sabor mais suave, sem o tradicional amargor do agrião e da rúcula, por exemplo. Encontrei um mix de minifolhas no supermercado e resolvi experimentar com shimeji, para montar uma salada ainda mais completa. Adorei!*

*Para a montagem da salada de folhas jovens:*

*Folhas jovens ou baby leaves (alface roxa e alface verde, agrião, rúcula, espinafre, broto de alface etc.)*

*Cenoura ralada fininha*

*Tomatinhos cereja*

*Para o shimeji ao molho oriental:*

*150g. de shimeji (eu prefiro o escuro)*

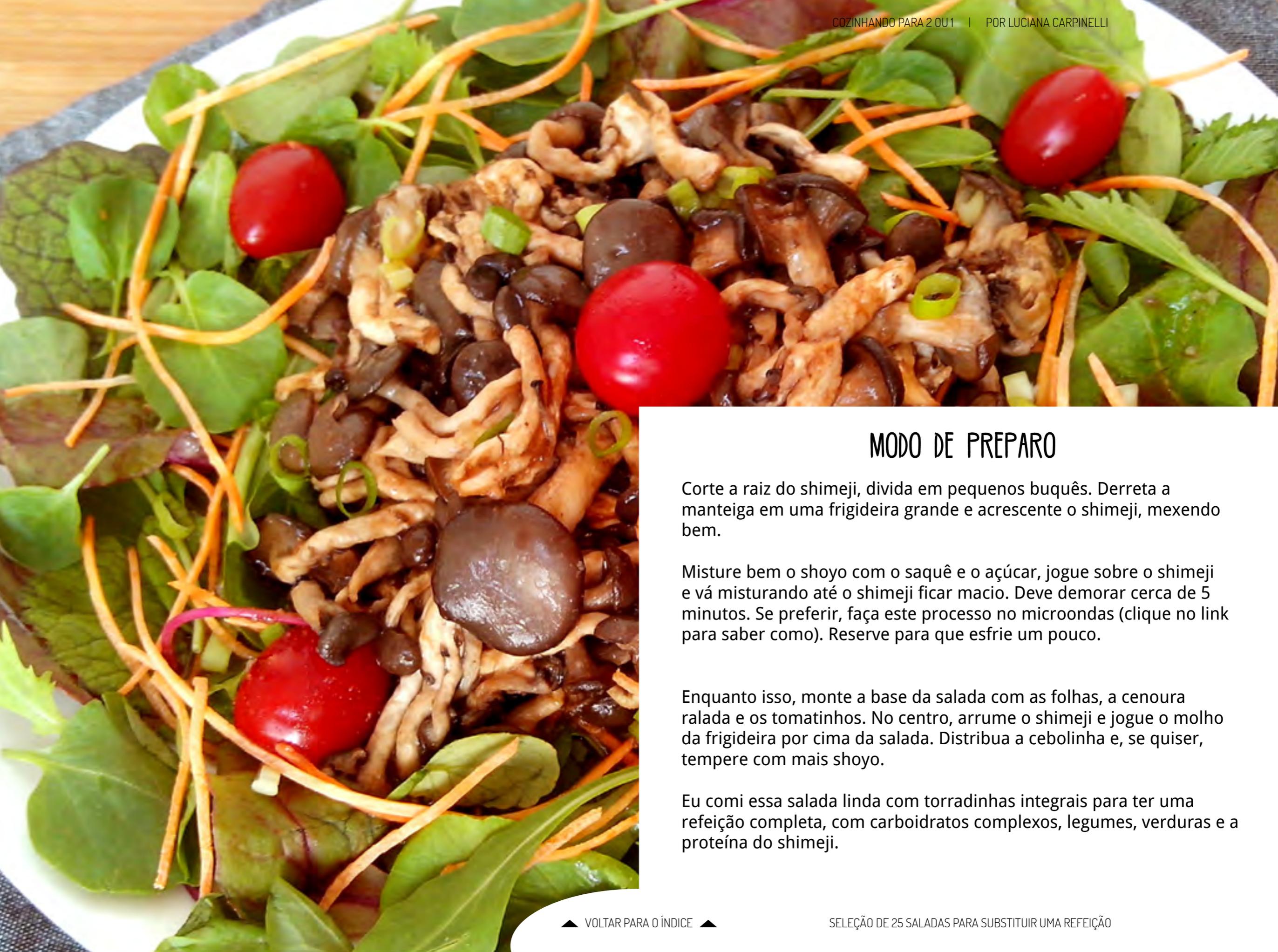
*1 colher de sobremesa de manteiga*

*4 colheres de sopa de molho shoyo*

*4 colheres de sopa de saquê culinário (pode ser substituído por água)*

*1 colher de café de açúcar*

*1 colher de sopa de cebolinha picada*



## MODO DE PREPARO

Corte a raiz do shimeji, divida em pequenos buquês. Derreta a manteiga em uma frigideira grande e acrescente o shimeji, mexendo bem.

Misture bem o shoyo com o saquê e o açúcar, jogue sobre o shimeji e vá misturando até o shimeji ficar macio. Deve demorar cerca de 5 minutos. Se preferir, faça este processo no microondas (clique no link para saber como). Reserve para que esfrie um pouco.

Enquanto isso, monte a base da salada com as folhas, a cenoura ralada e os tomatinhos. No centro, arrume o shimeji e jogue o molho da frigideira por cima da salada. Distribua a cebolinha e, se quiser, tempere com mais shoyo.

Eu comi essa salada linda com torradinhas integrais para ter uma refeição completa, com carboidratos complexos, legumes, verduras e a proteína do shimeji.

# CAESAR SALAD LIGHT

SALADA DE ALFACE COM CROUTONS, PARMESÃO,  
MOLHO CAESAR LIGHT E FRANGO GRELHADO

*Nos dias mais quentes parece que a fome diminui.*

*É nessa época de verão que eu abuso das saladas para substituir os pratos quentes e uma das minhas preferidas é a Caesar Salad. Para deixá-la ainda mais leve, preparo o tradicional molho caesar com iogurte e acrescento um filé de frango para complementar a refeição. Além de bonita, fica deliciosa (e mata a fome!) :)*

## *Para o Molho Caesar Light:*

- 1 dente de alho amassado ou ralado*
- 1 filé de anchova bem picadinho (ou pasta de anchovas)*
- 1 colher de chá de mostarda (preferencialmente dijon)*
- 1 colher de chá de molho inglês*
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado fino*
- 2 colheres de sopa de iogurte natural não adoçado (ou de maionese)*
- 1 colher de sopa de limão espremido*
- +/- 1 colher de sopa de azeite*
- Sal e pimenta do reino a vontade*

## *Para a montagem da salada Caesar:*

- Folhas de alface americana ou romana*
- Croutons*
- Queijo parmesão ralado grosso*
- Filé de frango grelhado (opcional)*



## MODO DE PREPARO

Para preparar o molho caesar, coloque em uma tigela o alho, o filé de anchova (eu nunca tenho em casa, então não costumo usar), a mostarda e o molho inglês e misture bem para integrá-los. Depois acrescente o queijo ralado fino, o iogurte (eu substituo a maionese para ficar mais leve) e o limão e vá batendo rapidamente com um garfo ou fouet enquanto despeja o azeite em fio para obter um creme homogêneo. Tempere com sal e pimenta do reino e leve à geladeira.

Separe os croutons, que podem ser comprados prontos ou feitos rapidamente em casa com esta receitinha. Estes da foto eu fiz com fatias de pão integral.

A receita original da salada Caesar não inclui o filé de frango, mas ela aparece em diversos cardápios com este complemento. Como geralmente eu a faço como prato único, incluo a proteína para que a refeição fique mais completa. Costumo temperar o frango com sal, pimenta do reino, uma pitada de cominho em pó e limão espremido pelo menos uns 15 minutos antes de grelhá-lo na frigideira antiaderente sem nenhum tipo de gordura. Depois disso, corto em tiras e deixo esfriar um pouco para que a alface não murche.

Para a montagem, rasgue as folhas de alface e coloque-as em uma tigela. Despeje metade do molho e misture bem para distribuí-lo sobre todos os pedaços. Com as folhas temperadas, monte a base da sua Caesar Salad em um prato ou travessa. Espalhe por cima os croutons, as tiras de frango grelhado (se for usar) e salpique parmesão ralado grosso (sem exagero para que o queijo não se sobreponha ao molho). Finalize com o restante do molho.

Esta quantidade serve muito bem uma pessoa.



# SALADA DE CARPACCIO COM RÚCULA E MOLHO DELICIOSO

*Adoro passear pelo supermercado porque sempre acabo encontrando produtos diferentes em promoção. Amo carpaccio, mas é uma coisa que não costumo comprar, a não ser em ocasiões muito especiais. Outro dia encontrei uma caixinha por quase metade do preço e não resisti. Fiz um prato bonito, postei no Instagram e me surpreendi com tantos pedidos de receita. Bom, ela está aqui.*

## *Para o molho que acompanha o carpaccio:*

*4 colheres de sopa de mostarda (de preferência dijon ou amarela)*

*2 colheres de sopa de limão espremido*

*2 colheres de sopa de molho inglês*

*1/2 colher de sopa de ervas finas desidratadas*

*2 colheres de sopa de azeite*

*2 colheres de sopa de alcaparras escorridas, lavadas e picadas*

*Sal e pimenta do reino a vontade*

## *Para a montagem da salada:*

*200g. de carpaccio de carne*

*Meio maço de rúcula*

*+/- 50g. de queijo parmesão ralado*

*Fatias de pão ou torradas para acompanhar*



## MODO DE PREPARO

Comece preparando o molho. Para isso, misture à mostarda o limão, o molho inglês e as ervas finas. Depois vá acrescentando o azeite em fio enquanto bate rapidamente com um garfo ou batedor (fouet). Por fim, adicione as alcaparras, prove e tempere com sal e pimenta do reino. Como meu convidado não gosta de alcaparras, deixei-as inteiras para que eu pudesse incluí-las sem interferir no sabor do molho. Leve o molho à geladeira até o momento de servir.

Lave a rúcula e deixe secar para que a água não dissolva o molho e deixe-o sem sabor.

Em uma travessa redonda grande, arrume as fatias do carpaccio, sobrepondo-as do centro para as laterais (isso facilita na hora de comer).

No meio da camada de carpaccio, coloque as folhas de rúcula. Salpique um pouco de sal e um fio de azeite por cima. Depois, distribua o queijo ralado ao redor ou por cima de todo o prato.

Finalize com o molho geladinho e sirva acompanhado das fatias de pão ou de torradas. Esta salada serve bem duas pessoas.



# SALADA NIÇOISE

ALFACE, TOMATE, VAGEM, AZEITONAS, ATUM E OVO

Aproveito o verão para fazer a festa das saladas em casa. Comecei com a vontade de comer ovo cozido, complementei com folhas, azeitonas e lembrei das vagens. Quando olhei para o prato, enxerguei o potencial de transformá-la em uma deliciosa Salada niçoise, receita tradicional francesa que aparece em alguns dos mais famosos cardápios de São Paulo.

O ideal seria usar um filé de atum fresco, mas abri a latinha e ainda usei o azeite para preparar o molho. Faltou só o tomate, que estava em falta em casa.

*Salada niçoise (alface, tomate, vagem, azeitonas, atum e ovo)*

*Folhas de alface (eu também usei agrião)*

*1 tomate pequeno*

*+/ 1/3 xícara de vagem cortadas em pedaços*

*1 lata de filé de atum em conserva*

*Azeitonas*

*Para o molho:*

*1 colher de chá de mostarda*

*1/2 colher de sopa de vinagre branco*

*2 colheres de sopa de azeite (eu usei o azeite da conserva do atum)*

*Sal e pimenta do reino à vontade*

## MODO DE PREPARO

Em uma caneca ou panela, coloque com cuidado o ovo e cubra-o com água. Leve ao fogo alto e, quando ferver, abaixe o fogo e conte 8 minutos.

Enquanto isso, lave bem as folhas, escorra-as e coloque em um prato ou travessa. Corte o tomate em gomos (eu não tinha em casa, por isso não usei) e coloque os pedaços sobre as folhas. Distribua também as azeitonas.

Depois do tempo de cozimento do ovo, retire-o e coloque-o em água fria. À água fervente, acrescente 1/2 colher de sopa de sal e as vagens e deixe cozinhar por uns 3 ou 4 minutos. Escorra-as e passe-as em água fria para parar o cozimento.

Prepare o molho misturando bem a mostarda com o vinagre, sal e pimenta do reino. Vá batendo rapidamente com um garfo mesmo enquanto adiciona o azeite em fio até virar um creme homogêneo.

Coloque os pedaços de vagem também sobre as folhas. Arrume o atum sobre a salada.

Tire a casca do ovo (que já deve estar frio), corte-o em 4 gomos e coloque-o também na salada. Finalize com o molho e sirva em seguida com rodelas de pão torrado.

Esta salada serve bem uma pessoa e, por ser bem completa, pode substituir uma refeição.





# SALADA COM SALMÃO DEFUMADO E MOLHO DE SHOYO

O calor me inspira a criar combinações diferentes de saladas, que geralmente substituem os pratos quentes. Para que não falte nenhum nutriente, escolho ingredientes bem variados e coloridos, e sempre incluo uma proteína (carnes, queijos, castanhas ou grãos) e um carboidrato (arroz ou mix de grãos, pão/torradinhas, cuscuz etc.). Além de alimentar os olhos, uma salada completa sacia a fome sem deixar o estômago pesado ou sobrecarregar o organismo que já está trabalhando para equilibrar a temperatura interna com a externa.

## *Para a salada*

*Folhas verdes (alface romana ou americana, frisée, rúcula, agrião, acelga, endívia etc.)*

*Folhas de radicchio*

*Tomatinhos cereja cortados ao meio*

*+/ 1 colher de sopa de alcaparras*

*+/ 150g. de carpaccio de salmão defumado*

*Torradinhas*

*Sal e pimenta do reino a vontade*

## *Para o molho:*

*1 colher de sopa de molho shoyo*

*1 colher de sopa de azeite*

*2 colheres de sopa de limão espremido*

*1 pitada de ervas finas desidratadas*



## MODO DE PREPARO

Misture bem os ingredientes do molho (eu costumo colocar tudo em um pote com tampa e chacoalhar bem) e leve à geladeira por pelo menos uns 15 minutos para ficar geladinho.

Em uma travessa ou prato, arrume uma base com as folhas, misturando as cores. Por cima, distribua os tomates, as alcaparras e, por último, as fatias de salmão rasgadas. Caso não vá servir imediatamente, leve à geladeira por não mais que umas 3 horas para que as folhas não fiquem feias.

Na hora de servir, dê uma última misturada no molho e regue a salada com ele. Tempere com sal e pimenta do reino a vontade (lembre-se de que o shoyo já deixa o molho salgadinho).

Esta quantidade serve uma pessoa. Para mais pessoas, basta multiplicar as quantidades.

# SALADA COMPLETA DE CAMARÃO

COM FOLHAS VERDES, CENOURA,  
ERVILHAS TORTAS E PIMENTÃO

*Sou a maior detratora de dietas baseadas apenas em saladas porque a maioria das pessoas começam a comer só alface e o resultado nunca é positivo para o organismo. Mas uma saladinha caprichada como esta pode, sim, substituir uma refeição pois tem proteínas, vitaminas e fibras. Sem contar que é deliciosa!*

100g. de camarões limpos (frescos ou congelados)

2 colheres de sopa de saquê culinário

3 colheres de sopa de água

1/2 colher de chá de pimenta dedo de moça  
picadinha ou de pimenta calabresa desidratada

+/- 2 colheres de sopa de pimentão

4 ou 5 vagens de ervilha torta

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de cebolinha

Sal e pimenta do reino a vontade

Folhas verdes (alface lisa ou crespa, rúcula, agrião etc.)

Cenoura ralada

Salsinha picada (opcional)



## MODO DE PREPARO

Tempere os camarões já limpos (tire a casca, a cabeça, os pezinhos e aquela veia escura nas "costas") com o saquê, a água e a pimenta.

Deixe descansar enquanto pica a cebolinha e corta o pimentão em cubos e as ervilhas tortas em pedaços não muito pequenos.

Aqueça uma frigideira e coloque o azeite para aquecer. Adicione a cebolinha e, quando começar a refogar, coloque o camarão. Abafe com uma tampa e deixe cozinhar por uns 3 minutos.

Retire a tampa, adicione sal e pimenta do reino e misture bem. Acrescente o pimentão e as ervilhas tortas e deixe cozinhar até quando o caldo tiver reduzido à metade. Desligue o fogo e espere os camarões esfriarem um pouco (para não fazerem a salada murchar).

Em um prato ou travessa, arrume as folhas e a cenoura e distribua por cima os camarões com o pimentão e as ervilhas, inclusive o caldo restante. Salpique a salsinha fresca. Se quiser, tempere com mais azeite e sal.

Esta salada vale por uma refeição leve para uma pessoa ou entrada para duas pessoas. Se preferir, acrescente um carboidrato (batatinhas cozidas, inhame ou mandioquinha, macarrão de arroz etc.)

# SALADA DE FRANGO COM IOGURTE

# SALPICÃO

COM CALÓRIAS REDUZIDAS

*Depois de tanto chocolate, é hora de controlar um pouquinho a alimentação para compensar, né? Uma boa sugestão é a salada de frango tipo salpicão só que com iogurte, bem temperadinha e saborosa. E, para completar, batata palha feita no forno, que é gostosa e pouco calórica. Convenci?*

*1/2 pote de iogurte (+/ 85g.)*

*1 colher de sopa de molho de mostarda*

*1 colher de sopa de vinagre balsâmico ou 1/2 de vinagre branco*

*2 colheres de sopa de azeite*

*1 colher de sopa de ervas finas desidratadas*

*1/2 colher de chá de pimenta calabresa desidratada (opcional)*

*Sal e pimenta do reino a vontade*

*2 colheres de sopa de cebola picadinha*

*2 colheres de sopa de pimentão picadinho*

*2 colheres de sopa de salsão picadinho*

*2 colheres de sopa de tomate picadinho*

*2 colheres de sopa de uvas passas sem sementes (opcional)*

*2 colheres de maçã azedinha picadinha (opcional)*

*1 filé de frango cozido e desfiado*

*Batata palha de forno (opcional)*

## MODO DE PREPARO

Primeiro prepare o molho com o iogurte e os temperos. Misture bem, tempere com um pouquinho de sal e leve à geladeira.

Misture os legumes picadinhos e o frango desfiado. Pouco antes de servir, envolva esta mistura com o molho. Cubra com a batata palha e está pronta.

Dica: se quiser enriquecer a refeição, cozinhe uma porção de massa e sirva com o frango por cima. Pode virar um prato quente ou uma salada refrescante, de acordo com o gosto do freguês. Você pode, também, fazer um sanduíche com a mistura.

Esta receita serve uma pessoa como refeição (com uma salada de folhas, uma massa ou em sanduíche). Pode também ser servida para duas pessoas como saladinha individual ou em barquinhas, como aperitivo.



# TABULE

*O tempo começa a esquentar e cada vez mais tenho vontade de me acabar nas saladas. Mas nem sempre elas precisam ser só de folhas e o tabule é um ótimo exemplo disso. Veja como é fácil de fazer!*

- 1/2 xícara de trigo para kibe (triguilho)*
- 1 xícara de folhas de salsa e de hortelã picadinhas*
- 1/2 cebola pequena picada*
- 1/2 tomate firme picado (sem sementes)*
- 1/2 pepino picadinho (opcional)*
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada (opcional)*
- 1 limão espremido*
- Azeite, sal e pimenta a vontade*



## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque o trigo para hidratar em 1/2 xícara de água e deixe descansar por pelo menos 30 minutos. Escorra bem e esprema com as mãos para deixá-lo o mais seco possível.

Adicione os ingredientes picadinhos e tempere com o caldo de limão, azeite, sal e pimenta do reino. Se quiser preparar antes e deixar na geladeira, tempere apenas na hora de servir (o sal faz o tomate soltar água e seu tabule pode ficar com cara de ontem).

O tabule é uma salada refrescante, saborosa e nutritiva. O trigo de kibe (ou triguilho) é um cereal complexo, ou seja, não refinado. Por isso, tem mais fibras e propriedades nutricionais que também auxiliam no controle da diabetes, por exemplo. Sem contar que ele aumenta a saciedade e ajuda na digestão.



# SALADA DE GRÃO DE BICO COM DAMASCO

*Com frango desfiado para complementar, esta salada é um almoço leve e completo, perfeito para dias quentes. Além disso, combina levemente sabores interessantes: o azedinho do limão e o doce do damasco.*

- 1 xícara de grão de bico cozido (de preferência sem casca)*
- 6 damascos secos*
- 1 limão espremido*
- 1 xícara de frango cozido desfiado*
- 1 dente de alho picadinho*
- 1 colher de chá de ervas finas desidratadas*
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada*
- Azeite, sal e pimenta do reino a vontade*

## MODO DE PREPARO

Corte os damascos em tiras e esprema o limão por cima. Reserve.

Tempere o frango com alho, sal, azeite e as ervas desidratadas. Misture o grão de bico, os damascos com limão e a cebolinha. Deixe na geladeira por uns 15 minutos pelo menos e sirva bem geladinha.

Se quiser, pode complementar o prato com rodela de tomate, pepino ou rabanete e folhas verdes. Esta porção serve duas pessoas com pouca fome (ou caso seja apenas a entrada da refeição) ou então uma mais faminta.





# SALADA COM RICOTA, GRÃO DE BICO E GERGELIM

*O pior de almoçar só salada é ficar com fome nos 30 minutos seguintes. Para evitar essa sensação, o ideal é complementar com pelo menos um tipo de grão e proteína (o primeiro tem fibras, que dão saciedade e a segunda, dá energia e contribui para a manutenção dos tecidos do corpo). Esta é mais uma variedade de salada que vale por uma refeição. Além de colorida, saborosa e cheia de texturas, ainda é super nutritiva.*

*Folhas de alface crespa roxa*

*1/2 xícara de ricota temperada*

*1/2 xícara de grão de bico cozido*

*1 colher de sobremesa de gergelim branco torrado*

*1 colher de sobremesa de gergelim preto torrado*

*Azeite, vinagre ou limão espremido e sal a vontade*



## MODO DE PREPARO

Lave as folhas de alface e coloque-as no fundo de uma saladeira ou refratário. Distribua os grãos de bico, a ricota e salpique os dois tipos de gergelim. Tempere com azeite, vinagre ou limão e sal. Sirva geladinha.



## MODO DE PREPARO

Aqueça bastante um fundinho de óleo em uma frigideira pequena. Com a ajuda de uma escumadeira, coloque os grãos de arroz selvagem para fritarem (sugiro colocar poucos por vez para que não queimem como os meus). Quando “estourarem” como pipoca, retire-os e espalhe sobre papel toalha para escorrer.

Arrume sua salada e salpique os grãos de arroz sobre ela. Tempere com azeite e sal e sirva. Fica diferente e gostoso. Se preferir, monte saladinhas individuais, fica um charme.

O arroz selvagem é um grão escuro bem fino e comprido, parecido com arroz com casca. Apesar do nome, é na verdade a semente comestível de uma espécie de gramínea aquática. Além de carboidratos, possui boa concentração de proteínas, fibras e minerais. É bastante utilizado para enfeitar pratos ou acompanhar carnes assadas.

# SALADA COLORIDA COM CROCANTE DE ARROZ SELVAGEM

*Comer saladinha sempre cansa, né? O jeito para não enjoar, é caprichar nos molhos, que dão um sabor diferente, ou então variar as texturas. Esse arroz selvagem crocante eu vi o Claude Troigros fazendo e pensei “acho que ISSO eu consigo fazer”. Demorou um pouco, mas hoje lá fui eu separar os grãos pretos no pacote de 7 cereais. E deu certo! :)*

*Alface rasgada*

*Tomatinhos cereja*

*Beterraba cozida em cubinhos*

*1/2 colher de sopa de arroz selvagem*

*Azeite e sal a vontade*



# SALADA DE MACARRÃO

COM FRANGO DESFIADO, RÚCULA E TOMATES

A salada de macarrão é uma opção refrescante e completa para uma refeição em dias quentes. Além de saborosa e colorida, um pouquinho de sour cream dá um toque especial ao prato.

*Macarrão curto*

*200g. de frango cozido e desfiado*

*2 colheres de sopa de cebola desidratada*

*1/2 colher de sopa de alho desidratado*

*1/2 colher de sopa de ervas finas desidratadas*

*5 tomatinhos cereja cortados ao meio*

*Folhas de rúcula*

*Sour cream*

*Azeite e sal a vontade*



## MODO DE PREPARO

Coloque para ferver a água para cozinhar o macarrão. Em uma tigela, misture a cebola, o alho e as ervas. Quando a água já estiver quente, coloque uma quantidade suficiente para cobrir os temperos desidratados e, no restante, cozinhe a massa al dente e deixe esfriar espalhada em um recipiente grande (como uma assadeira, para não grudar).

Quando os temperos estiverem reidratados, misture o frango e leve à geladeira. Na hora de servir, envolva o macarrão com o frango temperado. Arrume em um prato as folhas de rúcula, a massa, os tomatinhos e tempere com azeite e sal. Coloque um pouco de sour cream por cima e delicie-se.

## NOTA:

USEI ALHO E CEBOLA DESIDRATADOS POIS ESTAVA COM PREGUIÇA DE DESCASCÁLOS E CORTÁ-LOS E DEPOIS FICAR COM CHEIRO NAS MÃOS, MAS VOCÊ PODE USAR 1/2 CEBOLA E UM DENTE DE ALHO PEQUENO.



# TROUXINHAS

DE CARPACCIO COM CREME  
DE RICOTA E ALCAPARRAS

*Dias quentes, com aqueles finais de tarde lindos e abafados, pedem uma comidinha mais leve e fresquinha. Para mim, isso é uma ótima desculpa para escolher uma salada e caprichar nos complementos.*

*Estas trouxinhas de carpaccio ficam um charme e deixam qualquer prato mais interessante. Por isso, vêm pra cá como uma sugestão para a entradinha das ceias das Festas de Fim de Ano, servidas com a salada ou sobre torradinhas para um canapé diferente.*

## *Para o molho das trouxinhas de carpaccio:*

3 colheres de sopa de azeite  
1/2 limão pequeno espremido  
1 colher de sopa de molho inglês  
1 colher de café de molho de pimenta  
Sal e pimenta do reino a vontade

## *Para o recheio das trouxinhas de carpaccio:*

3 colheres de sopa de creme de ricota  
1 colher de chá de mostarda (preferencialmente dijon)  
1 colher de sopa de alcaparras  
1 colher de chá de raspas de limão  
1 pitada de noz moscada (preferencialmente ralada na hora)  
Sal e pimenta do reino a vontade

## *Para servir as trouxinhas de carpaccio:*

125g. de carpaccio de lagarto  
Ramos de cebolinha ou de ceboulette  
1/2 maço de rúcula ou de rúcula baby  
Queijo ralado (parmesão ou grana padano)  
Castanhas de caju

## MODO DE PREPARO

Comece preparando o molho. Em um processador de alimentos ou liquidificador, misture bem todos os ingredientes. Reserve em uma tigelinha na geladeira.

No mesmo processador ou liquidificador, coloque os ingredientes do recheio e bata até ficar tudo muito bem integrado.

Corte os talos de cebolinha ou de ceboulette em pedaços de mais ou menos 8 centímetros. Coloque um pouco de água quente em um pote, mergulhe os pedaços por 3 minutos e enxugue-os em seguida (isso faz com que fiquem mais maleáveis e não rasguem tão fácil na hora de amarrar as trouxinhas). Reserve-os.



Pegue cada fatia de carpaccio, coloque mais ou menos 1 colher de chá do recheio no centro dela. Com cuidado, vá levantando as laterais e fechando a trouxinha. Amarrea com a cebolinha. Mantenha na geladeira.

Na hora de servir, monte uma base com a rúcula lavada e bem escorrida. Por cima, coloque as trouxinhas, espalhe as castanhas, regue com o molho e salpique o queijo ralado.

Esta quantidade serve bem duas pessoas como uma refeição leve ou então até 4 ou 5 pessoas como entradinha, dependendo dos complementos.



# SALADINHA DE HARUSSAME

- MACARRÃO DE FEIJÃO VERDE -  
COM PEPINO, KANI E GERGELIM

Assim como o **bifum**, o **harussame** é um tipo de macarrão muito comum na culinária oriental. Mas enquanto o primeiro é feito de arroz, o segundo tem como ingrediente principal o feijão verde. Como o tempo de cozimento é realmente curto, eu considero uma excelente escolha para os dias mais corridos ou de mais preguiça.

Esta saladinha lembra muito o **Sunomono**, que geralmente é servido como entrada na maioria dos restaurantes japoneses. E, para mim, a maior diferença é a textura do macarrão: o **harussame** é mais transparente e gelatinoso enquanto que o **bifum** é mais leitoso e quebradiço. Sinceramente não consigo escolher o melhor, prefiro variar entre as opções.

Ah, uma última informação! Não sei muito sobre a **Dieta Dukan**, mas me parece que este é o único tipo de massa permitida por ter pouquíssimo carboidrato, calorias reduzidas e nenhuma gordura — fica a dica, entretanto sugiro que quem se interesse pelo tema procure informações mais aprofundadas.



1 pepino japonês

2 sticks de kani kama

1/2 cenoura média ralada (opcional)

2 colheres de sopa de vinagre de arroz

2 colheres de sopa de saquê  
mirim licoroso (ou de água com  
3 gotinhas de adoçante)

1 pitadinha de sal ou 1 colher  
de sopa de shoyo

+/- 100g. de harussame hidratado  
de acordo com a embalagem

2 colheres de sopa de gergelim  
torrado claro e/ou escuro

## MODO DE PREPARO

Misture o vinagre, o saquê e o sal ou shoyo e leve ao fogo baixo até começar a ferver. Desligue rapidamente e deixe esfriar.

Corte fatias bem finas do pepino, rale a cenoura (se for usar) e desfie os sticks de kani kama. Coloque-os em uma tigela com o harussame, despeje o caldo frio sobre eles e misture bem. Leve à geladeira por pelo menos uns 15 minutos para gelar.

Salpique o gergelim por cima na hora de servir. Esta quantidade rende duas boas porções.

# CHORIÁTIKI SALÁTA

SALADA GREGA COM TOMATE, CEBOLA ROXA, PEPINO, QUEIJO E AZEITONAS

*Os clássicos tornam-se clássicos justamente por serem uma combinação perfeita e agradável. É exatamente este o caso da famosa salada grega, que combina legumes com sabores bem particulares com o toque salgado do queijo e das azeitonas.*

*Para mim, um bowl deste basta como uma refeição leve, tipo um jantarzinho gostoso em noites mais quentes. Para complementar, no máximo uma fatia de pão ou umas torradinhas e já fico feliz.*

*Como as temperaturas estão começando a subir, não perdi tempo e já trouxe uma receitinha de salada para cá. :)*

1 tomate médio

1 pepino pequeno

1/2 cebola roxa pequena

100g. de queijo feta (você pode substituir por queijo branco, ricota firme ou tofu)

6 a 8 azeitonas, preferencialmente pretas

1 colher de chá de orégano

4 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a vontade



## MODO DE PREPARO

Corte o tomate em 8 gomos e coloque sobre uma peneira. Salpique mais ou menos 1 colher de café de sal e espalhe sobre ele. Deixe descansar.

Corte a cebola em pétalas e coloque os pedaços em uma tigela com água bem gelada ou com gelo.

Corte o pepino em rodela de mais ou menos 1cm. de largura e depois, as fatias em três ou quatro partes. Coloque em um bowl.

Corte o queijo em cubos não muito grandes e coloque junto com o pepino. Junte as azeitonas (como não tinha as pretas, usei verdes mesmo), o tomate e a cebola bem escorrida.

Tempere com pimenta do reino e o orégano. Regue com o azeite e misture bem antes de servir.

Esta quantidade serve 1 pessoa como uma refeição leve ou até duas pessoas como entrada.



# FATOUUCHE

SALADA ÁRABE COM TOMATE, RABANETE, PEPINO, CEBOLA E CROUTONS DE PÃO SÍRIO

*Infelizmente não tem nenhuma feira livre suficientemente perto da minha casa para que eu consiga carregar sozinha as compras. Em compensação, tenho pelas redondezas uma infinidade de mercearias e quitandas que recebem legumes e verduras direto de produtores e de acordo com a sua produção — nem adianta fazer listinha de compras porque os itens variam bastante, dependendo da época e das condições de tempo, por exemplo. E o que mais gosto desta particularidade é que acabo variando o consumo dos vegetais, mesmo que involuntariamente.*

*Outro dia fui visitar “meus amigos” coreanos e ver o que tinha de mais fresquinho e voltei com tomates, pepinos e rabanetes. Desculpa mais do que suficiente para preparar uma fatouche, salada árabe temperada com hortelã, que leva croutons de pão sírio. Uma opção leve e diferente para começar a refeição, que obviamente que não poderia ficar de fora daqui.*

*Folhas de alface rasgadas ou cortadas em tiras (lisa, crespa, romana, americana etc.)*

*1 rabanete médio*

*1 tomate médio*

*1 pepino japonês pequeno em rodela*

*1 cebola pequena*

*1 colher de sopa de salsinha picada*

*1 colher de sopa de folhas de hortelã picadas*

*1 pão sírio*

*sementes de 1/2 romã*

*Azeite, sal e pimenta do reino a vontade*



## MODO DE PREPARO

Comece preparando os croutons. O processo é o mesmo das Torradinhas de pão sírio: corte o pão em quadradinhos e separe-os ao meio (as duas partes do pão). Coloque-os sobre um prato coberto com papel absorvente, leve ao microondas por 20 segundos e, se ainda não estiverem crocantes, vire-os e coloque por mais 10 segundos. Deixe esfriarem.

Lave bem o rabanete e corte meias rodela finas, com a casca mesmo. Corte o tomate em cubos. O pepino eu gosto de tirar umas tiras da casca antes de cortá-lo também em meias rodela. Por fim, corte a cebola em meias rodela.

Coloque tudo em uma tigela, acrescente a salsinha e a hortelã, tempere com um pouquinho de azeite, sal e pimenta do reino e misture bem.

Arrume a salada em uma saladeira ou em potes individuais e jogue os pedacinhos de pão torrados e as sementes de romã por cima (como não tinha romã em casa, deixei de fora). Esta quantidade serve em média 2 pessoas.

Desta vez, eu não temperei a salada e, para acompanhar, fiz um Molho de iogurte com zaatar

# PANZANELLA

SALADA ITALIANA COM PÃO AMANHECIDO

*Eu adoro quando o pão já está passadinho porque é uma excelente desculpa para fazer a Torta salgada de pão amanhecido. Mas nos dias mais quentes, minha primeira escolha é sempre a panzanella, uma salada caprichada que vale por uma refeição.*

*Eu já tinha ouvido falar da panzanella, mas a primeira vez que li a receita completa foi no blog da Vivian, o Francinha cooks, que eu adoro. Desde então, virou uma queridinha de casa e vira e mexe é o meu jantar, principalmente quando chego cansada do trabalho e sem muito pique para cozinhar.*

*O mais engraçado é que nunca tinha trazido a panzanella para cá! E o mais legal é que com a base do pão, do molho e de uma erva fresca para temperar, você pode usar qualquer combinação de ingredientes que tiver em casa.*

*Desta vez, adaptei a receita com o que eu encontrei na geladeira e tudo o que eu tenho a dizer é que ficou simplesmente incrível! Talvez eu estivesse só esperando por esta versão especial para publicá-la.*

COZINHANDO PARA 2 OU 1 | POR LUCIANA CARPINELLI

RECEITA

27



2 fatias grossas de pão amanhecido (preferencialmente do italiano, mas pode ser o francês também)

1/2 cebola roxa pequena em meias rodelas fininhas

3 mini pepinos em conserva (pickles) ou 1/2 pepino japonês fresco, em rodelas

8 a 10 tomatinhos cereja

6 a 8 bolinhas de muçarela de búfala ou queijo branco em cubinhos

1 raminho de hortelã ou de outra erva fresca (manjericão, salsa, alecrim...)

1 e 1/2 colher de sopa de vinagre (eu usei balsâmico)

3 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a vontade





## MODO DE PREPARO

Corte o pão em cubos não muito grandes nem muito pequenos. Se a casca estiver muito dura, retire-a. Se o pão não estiver muito duro, leve os cubos a uma frigideira quente e toste todos os lados. Eu usei um último pedaço de um Pão de fermentação natural que eu fiz com meu fermento natural, o Francinho.

Coloque o pão em uma tigela, regue com metade do vinagre (eu usei o balsâmico) e o azeite e misture bem. Se o pão absorver totalmente o tempero, acrescente 1 ou 2 colheres de sopa de água. Reserve.

Corte os outros ingredientes da salada e junte-os ao pão temperado. Adicione as folhas de hortelã (ou outra erva) e tempere com o restante de azeite e vinagre, e com sal e pimenta do reino.

Misture tudo muito bem, espalhando o molho por tudo. Se ficar muito seco, adicione mais uma ou duas colheres de água.

Cubra com plástico filme e deixe na geladeira por mais ou menos 1 hora. Leve à mesa alguns minutos antes de servir, para que volte à temperatura ambiente.

Esta quantidade serve bem uma pessoa como uma refeição leve.



# SALADA CAPRESE

ESPECIAL COM VINAGRETE  
DE ALHO PORÓ E NOZES

*Eu sou a louca das saladas: se bobear, troco qualquer refeição por um belo prato de folhas com alguns complementos especiais para deixá-lo mais colorido. E, com esse outono tão quente, tenho aproveitado cada vez mais para diversificar meu repertório de saladas.*

*A combinação chamada de “caprese”, com muçarela e tomate temperados com um toque de manjerição é super tradicional, mas a ideia aqui é usá-la como complemento para um prato leve e bonito. E, para coroar a montagem, um vinagrete especial feito com alho poró e nozes, que também ajudam a complementar nutricionalmente a nossa refeição leve.*

*Para a montagem do prato:*

- Folhas de alface rasgadas*
- 5 fatias de muçarela de búfala*
- 5 rodelas grandes de tomates*

*Para o vinagrete de alho poró e nozes:*

- 1/2 colher de vinagre (preferencialmente de vinho branco, que é mais suave)*
- 1 e 1/2 colheres de sopa de azeite*
- 1 colher de café de manjerição fresco picado bem miúdo*
- 1 colher de sopa de alho poró fatiado bem fininho*
- 1 ou 2 nozes picadas*
- Sal e pimenta do reino à vontade*

## MODO DE PREPARO

Comece preparando o vinagrete. Misture o vinagre com o azeite e bata rapidamente com um garfo para emulsificar. Junte o manjericão e bata novamente. Por fim, acrescente o alho poró e as nozes, misturando sem bater. Prove e tempere com sal e pimenta do reino.

Em um prato grande, distribua as folhas de alface e arrume as fatias de muçarela de búfala e de tomate, intercalando-as. Por cima delas, regue com o vinagrete e sirva-se em seguida. Se preferir, deixe a salada arrumada na geladeira e coloque o vinagrete somente um pouco antes de comer.

Esta quantidade serve uma pessoa como refeição leve ou até duas como entrada.



# SALADA DE MACARRÃO A GREGA

*Não é novidade que eu adoro uma boa salada. E, se também for uma bela salada, melhor ainda. Amo de paixão a Salada grega e, outro dia, na intenção de transformá-la em uma refeição completa, juntei a ela uma porção de massa (neste caso, usei uma sem glúten) e tive um jantarzinho delicioso e leve.*

*Existem alguns pratos muito tradicionais das ceias de Natal e Ano Novo mas não é por isso que a gente precisa se restringir a eles. Pensando nisso, resolvi sugerir esta salada a grega com macarrão como um acompanhamento diferente para os assados de Fim de Ano. Uma opção fresquinha, colorida, linda e saudável para completar o seu cardápio — e você ainda evita a discussão sobre o arroz ser servido com ou sem as passas. O que acha?*

*Para a montagem da salada de folhas jovens:*

*1 e 1/2 xícara de macarrão curto (gravatinha, penne, fusili etc.)*

*1 pepino pequeno*

*1/2 cebola roxa pequena*

*8 a 10 tomatinhos cereja*

*100g. de queijo feta (você pode substituir por queijo branco, ricota firme ou tofu)*

*6 a 8 azeitonas, preferencialmente pretas*

*1 colher de chá de orégano*

*4 colheres de sopa de azeite*

*Sal e pimenta do reino a vontade*

## MODO DE PREPARO

Coloque a massa para cozinhar de acordo com as instruções da embalagem para que fique al dente.

Enquanto isso, corte a cebola em pétalas e depois as pétalas em metades e coloque os pedaços em uma tigela com água bem gelada ou com gelo.

Arranhe a casca do pepino com um garfo no sentido do comprimento. Corte o pepino em rodellas de mais ou menos 1cm. de largura e depois, as fatias na metade. Coloque em um bowl.

Corte o queijo em cubos não muito grandes e coloque junto com o pepino. Junte as azeitonas, os tomatinhos e a cebola bem escorrida. Reserve.

Escorra a massa, regue com um bom fio de azeite e misture bem. Espere esfriar antes de servir.

Junte a massa já fria aos outros ingredientes, tempere com pimenta do reino e o orégano e mexa para distribuir os temperos. Se precisar, adicione um pouco mais de azeite e sal.

Esta quantidade serve 2 pessoas como refeição leve ou até 4 como entrada ou acompanhamento.





cozinhando  
*para 2 ou 1*

arte



[www.masili.com.br](http://www.masili.com.br)