

Salada Niçoise



Receita 7gramas de Ternura



Salada

Preparação

Molho:

1. Pique bem as azeitonas, as alcaparras e o manjeriço.
2. Coloque num frasco de vidro, junte a mostarda, o sumo de limão e o azeite. feche o frasco e agite bem para emulsionar. Não coloquei sal pois as alcaparras e a mostarda dão um sabor forte.

Salada:

1. Lave e esfregue muito bem as batatas. Leve-as a cozer, com a casca, em água e um pouco de sal, até que estejam cozidas mas ainda rijas. Escorra-as e reserve um pouco.
2. Coloque ao lume uma sertã com um fio de azeite e os dentes de alho esborrachados. Junte as batatas e deixe saltear até estarem douradinhas. Tempere com pimenta de moinho e deixe-as arrefecer.
3. Arranje o feijão verde e corte-os em pedaços. Coza-o com água e sal até que esteja tenro. escorra-o e coloque numa tigela com água fria, para que se mantenha verde.
4. Prepare a alface e corte-a em pedaços. Corte os tomates ao meio. Limpe e corte o pimento em tiras. Corte a cebola em rodelas bem finas
5. Numa saladeira coloque a alface, o tomate, as batatas, os pimentos, a cebola e o feijão verde. Envolve tudo e por cima coloque os ovos em quartos, os filetes de atum **VASCO DA GAMA** e as azeitonas. Cubra com o molho e envolva. *Sirva e delicie-se!*

Ingredientes



Ingredientes para a salada:

- 1 FRASCO DE FILETES DE ATUM EM AZEITE VASCO DA GAMA
- 500 G DE BATATINHAS PEQUENAS
- 3 OVOS MAL COZIDOS
- 200 G DE TOMATE CHUCHA PEQUENO
- 1 PÉ DE ALFACE
- 150 G DE FEIJÃO VERDE
- 1/2 PIMENTO VERMELHO
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 100 G DE AZEITONAS SEM CAROÇO SAL E PIMENTA DE MOINHO
- AZEITE Q.B.
- 2 DENTES DE ALHO

Ingredientes para o molho:

- 1 C. SOPA DE ALCAPARRAS
- 50 G DE AZEITONAS SEM CAROÇO
- FOLHAS DE MANJERICÃO Q.B.
- 1 C. CHÁ DE MOSTARDA COM SEMENTES
- AZEITE Q.B.
- SUMO DE LIMÃO A GOSTO



As minhas Notas: