

Salada de atum com sorbet de limão



clique para ampliar

Essa salada ficou deliciosa... Ai vão os ingredientes e o modo de fazer:

- Rúcula: só temperei com aceto balsâmico, azeite e uma pitada de sal;
- Atum selado: coloque uma peça de atum inteira na frigideira quente, deixando 10 segundos em cada lado pra ficar bem cru por dentro;
- Lascas de amêndoas: coloque em uma frigideira quente com um fio de azeite até dourar;
- Mussarela de búfala: em bolas pequenas;
- Sorbet de limão com manjeriço (comprei pronto da Amoratto);
- Molho Teriyaki

2 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de gengibre ralado

2 colheres (chá) de vinagre branco

2 colheres (chá) de saquê
10 colheres (sopa) de shoyu

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até ferver, reduzir e engrossar.

TEMPO: 15 min

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$\$

Salada de rúcula, mini tomate e mussarela de búfala



[clique para ampliar](#)

Salada simples e deliciosa para servir de entrada ou acompanhamento...

Ingredientes:

- 100 gramas de rúcula

- 50 gramas de tomate cereja
- mussarela de búfala (coloquei um pacote)
- amêndoas em lascas douradas com um pouquinho de manteiga na frigideira
- flores comestíveis

Para o molho:

- 2 colheres (sopa) de aceto balsâmico
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

Misture os ingredientes do molho com foie até ficar homogêneo.

TEMPO: 10 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$

Salada verde com salmão selado



clique para ampliar

Olá, essa é uma a receita bem simples e deliciosa de salada.



clique para ampliar

- Ingredientes:
 - Salmão;
 - Rúcula;
 - Tomate cereja;
- Azeite, aceto balsâmico e mel.



Modo de fazer: em uma frigideira quente, coloque um fio de azeite e sele o salmão, deixando alguns segundos de cada lado. Tempere a salada com sal e pimenta. O molho é só misturar com fouet uma colher (sopa) de mel, 4 colheres (sopa) de aceto e 6 colheres (sopa) de azeite. Pode colocar uma pitada de sal no molho. Eu coloquei umas flores comestíveis pra dar uma colorida a mais!

TEMPO: 20 min DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$

Salada de Pera com molho de gorgonzola

Olá, segunda podemos pegar um pouco mais leve, né? Vamos fazer uma saladinha deliciosa para duas pessoas!



Clique para ampliar

Ingredientes:

- 1 pacote de rúcula selvagem;
- 1 pera;
- manteiga;
- 150 gr. de queijo gorgonzola;
- 3/4 xic. de creme de leite fresco;
- azeite, sal e pimenta;

Modo de fazer: Fatie a pera e doure na manteiga. Para o molho misture o creme de leite e o queijo gorgonzola em pedaços até derreter completamente. Tempere a rúcula com azeite, sal e pimenta. Depois é só montar e decorar com aceto balsâmico glacê; Super light para começar a semana bem! Pode adicionar nozes picadas em cima que também fica ótimo!

TEMPO: 15 minutos

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$

Quiche de Alho Poró

Olá,

A receita de hoje é uma ótima ideia para um lanche com as amigas!



[Clique para ampliar](#)

Para a massa:

- 250 gr de farinha de trigo
- 150 gr de manteiga gelada
- 1 ovo
- 3 colheres de água gelada

Modo fazer: Junte a farinha, o ovo, a manteiga, água amassando formando uma bola. Coloque em um filme plástico e leve a geladeira por uma hora (enquanto isso faça o recheio). Abra a massa em um plástico e coloque em uma forma redonda de abrir, no fundo e nas laterais. Fure a massa com um garfo e leve ao forno por 15 minutos. Retire do forno, coloque o recheio e salpique com queijo ralado. Leve ao forno por mais 30 minutos a 180 graus.



clique para ampliar

Para o recheio:

- 1 cebola
- 3 alhos poros cortados em rodela
- 4 ovos
- 2 xícaras de creme de leite fresco
- Sal e pimenta a gosto
- 100 gr. de queijo muçarela ralado
- 3 colheres de queijo parmesão ralado

Modo de fazer: Bata as claras em neve e vai acrescentado as gemas uma a uma batendo levemente e adicione o creme de leite. Refogue a cebola o alho poro. Depois misture o refogado ao creme. Acrescente o queijo muçarela.



Clique para ampliar

Sirva morno acompanhado de uma salada!

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: média

CUSTO : \$

Salada de Grão de bico com lascas de Bacalhau

Hoje vamos fazer uma salada que é uma delícia, podemos servir como entrada ou para um jantar leve!



Clique para ampliar

Ingredientes para 2 pessoas:

– 2 xícaras de grão de bico cozido (cozinhar na panela de pressão, depois que começar a ferver, baixar o fogo e deixar por 20 min)

- 200 gr. de bacalhau dessalgado em lascas
- meia cebola cortadinha
- salsa a gosto
- azeite a gosto

Mode de fazer:

Refogar com azeite a cebola, depois coloca as lascas de bacalhau, e por último o grão de bico cozido. Verifique se precisa acertar o sal (vai depender do bacalhau). Desligue o fogo, e acrescente salsinha picadinha a gosto. Espere esfriar e coloque na geladeira com um pouco de azeite até servir.



[Clique para ampliar](#)

Outra idéia é servir porções individuais em ramequins. Gostoso, rápido e fácil.

TEMPO: 20 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$