

SALADA DE ATUM COM GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

1 copo de grão de bico

1 lata de atum sólido light

1 cebola média, picada em cubinhos

1 tomate grande, picado em cubinhos

1 cenoura ralada grosso

6 azeitonas sem caroço, picadas em rodelas

cheiro-verde (salsinha e cebolinha) picados a gosto

1 limão

azeite extravirgem

sal à gosto

pimenta-do-reino a gosto

alface americano

MODO DE PREPARO

Primeiramente é necessário deixar o grão de bico de molho na água por no mínimo 6 horas.

Ferva 1 canecão de água e coloque no grão de bico e deixe de molho, isso ajudará na aceleração do tempo, pois no pacote recomenda-se 12 horas, mas fazendo isso em 6 horas já será o suficiente.

Coloque o grão de bico na panela de pressão com água e um fio de azeite e uma pitada de sal, por 30 minutos.

Feito o grão de bico, reserve para esfriar.

Começando a preparar a salada: em uma travessa (saladeira) coloque o atum, desfiado, o grão de bico.

Rale a cenoura, pique o tomate, a cebola, o cheiro-verde, as azeitonas e coloque tudo junto na travessa.

Misture tudo muito bem.

O tempero é feito separado, para ser temperado cada um em seu prato.

Faça o tempero simples, azeite, limão, sal e pimenta a seu gosto.

Pronto é só servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18806-salada-de-atum-com-grao-de-bico.html>