

SALADA DE PAPAIAS E BROTOSS DE GIRASSOL

INGREDIENTES

1 manga madura
1 abacate maduro
1/2 mamão papaia
brotos de girassol frescos
1/2 cebola picada em pétalas
1 cebola picada bem fino
60 ml de suco de limão siciliano
azeite extra virgem
1 colher bem cheia de melado de cana
1 colher de mostarda de dijon
1 colher de noz-moscada
1 colher de pimenta-do-reino
1 colher de alecrim
sal marinho
em uma bacia adicione o azeite 60 ml

MODO DE PREPARO

Higienize os brotos de girassol e reserve.
Pique as frutas em cubinhos e reserve
Em uma bacia adicione o azeite
Misture a cebola picadinha
Adicione o limão, alecrim, melado de cana e mostarda de dijon.
Adicione a noz-moscada, 1 pitada de sal marinho e a pimenta-do-reino.
Misture e deixe descansar por 30 minutos.
Após esse tempo, coe a mistura e reserve o caldo.
Pegue os brotos e adicione junto a ele, as frutas: manga, abacate e papaia.
Em seguida, a cebola em pétalas, misture para espalhar os ingredientes.
Regue com o caldo coado e está pronto para servir.