

SALADA DELICIOSA DE ABACATE

INGREDIENTES

PARA O PESTO:

Para o pesto: 2 xícaras de manjeriço

1/2 xícara de azeite extra virgem

3 colheres (sopa) de nozes

2 dentes de alho picados

1 colher (café) rasa de sal

1/2 de xícara de queijo parmesão ralado

2 colheres (sopa) de queijo pecorino romano, ralado (ou substitua por algum outro de sabor similar)

3 colheres (sopa) de margarina sem sal (que não esteja gelada)

PARA O RESTANTE DA SALADA:

Para o restante da salada: 1 abacate maduro (que não esteja mole)

1/2 molho de rúcula

8 folhas de alface

1 cebola roxa

3 tomates

2 limões médios

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Para fazer o pesto utilize um processador. Coloque o manjeriço, o sal, o alho, as nozes e o azeite. Processe bem até formar um creme homogêneo. Retire dali, coloque numa vasilha e misture os queijos e a manteiga. Misture bem com a ajuda de uma espátula. Reserve.

Numa outra vasilha, esprema o limão e tempere com sal e pimenta. Corte o abacate em fatias não muito finas nem muito grossas e deixe de molho ali, sempre virando as fatias para que fiquem umedecidas por todos os lados. Reserve.

Parta os tomates (retirando as sementes) e corte a cebola em fatias finas, deixando de molho juntos com o abacate.

Numa frigideira antiaderente (ou num grill, ou numa chapa), coloque umas gotas de azeite e dê uma grelhada nas fatias de abacate, tomando cuidado para não desmanchar, por 1 minuto, mais ou menos.

Num prato, arrume as folhas de alface e rúcula, coloque por cima a cebola, os tomate cortados e o molho de limão, sal e pimenta. Arrume as fatias de abacate em cima de tudo e finalize com a quantidade que desejar de pesto. Se

preferir, deixe que cada um coloque a quantidade de pesto em seu prato.

Dica: acompanha muito bem filés de frango grelhados.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32571-salada-deliciosa-de-abacate.html>