SALADA QUINTO

INGREDIENTES

folhas de repolho roxo pequenas, para montagem

folhas de alface, picadas finamente

1 cenoura pequena ralada

2 tomates pequenos, bem maduros

palmito (quantidade a gosto)

azeitonas recheadas

salsinha para decorar

lascas de parmesão (opcional)

temperos de salada a gosto

MODO DE PREPARO

Muito se diz sobre o quanto um prato colorido é sinônimo de um prato equilibrado. Se o colorido, por um lado é indicativo de um prato saudável, neste caso, o colorido dado a esta salada tem tudo a ver com a máxima que se refere às refeições como um momento de deleite de mais de um sentido.

Esta salada impressiona pela simplicidade e beleza quando montada em um prato branco, com detalhes. É perfeita para colorir um dia quente, para agradar a quem se quer bem e impressionar os sentidos de quem será servido.

A base, um folha de repolho roxo, pequeno, que deve ser retirada de forma delicada, cortando-se a base sem que se danifique o talo. Esta base tem de ficar em água gelada por alguns minutos, e deve ser bem seca antes da montagem da apresentação.

Na base do prato, uma cama de cenoura ralada forma um apoio para a concha do repolho, que leva dentro uma porção folhas verdes finamente picadas, coroada com palmito, tomates holandeses bem maduros, cortados a gosto. Leva ainda azeitonas recheadas e cortadas para revelar um colorido a mais no prato.

Finalizada com um ramo de salsa, esta versão é bem light, sem adição de molhos pesados ou muito elaborados.Em uma versão alternativa, pode-se ornamentar o topo com lascas de queijo parmesão, ou de um molho à Cesar, que leva aliche, o que seria uma boa pedida.Para acompanhar a entrada, em um dia de calor, uma caipirinha de maracujá ou a tradicional brasileirinha podem ser ótimas opções.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44141-salada-quinto.html