

SALADA DE ATUM, REPOLHO E RICOTA DA JU.

INGREDIENTES

150 g de ricota fresca com sal

1 lata de milho verde

1 lata de atum sólido light

1 colher de sopa cheia de cottage

1/2 repolho médio

1 cebola média

2 dentes de alho

1 colher se sopa de shoyu light

1 tomate médio

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pique a cebola e o alho e coloque para secar em uma panela anti aderente. Não é necessário colocar óleo ou azeite.

Quando a cebola e o alho estiverem bem sequinhos tire do fogo e acrescente o tomate picadinho sem semente, a ricota amassadinha com um garfo, o queijo Cottage, o Shoyu e o Atum amassadinho com o garfo também. Misture até formar uma pastinha.

Pique o repolho em tiras finas e se preferir jogue água fervente sobre ele já picadinho para murchar um pouco, caso não goste dele muito cru.

Misture o repolho com a pastinha que estava separada e acerte o sal de acordo com o seu gosto. Servir fresca.

Uma receita bem leve que serve de entrada e até mesmo de recheio para um pão sírio.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/44378-salada-de-atum-repolho-e-ricota-da-ju.html>