SALADA DE POTE · VEGETARIANO

Salada Árabe de Pote Vegetariana com Tabule de Trigo para Kibe e Molho de Tahine

Uma salada para montar, tampar e levar, com sabor árabe.



Chef Cássio Prados
instagram.com/cassio.prados



1 pote, do tamanho que você tiver

Trigo cerca de 30 min de molho · Na geladeira até 3 dias

INGREDIENTES

TABULE

½ xícara (chá)	Trigo para Kibe PQ
Água quente com folhas de hortelã fresca, para cobrir	
1	tomate grande em cubos pequenos
1	pepino em cubos pequenos
¼ xícara (chá)	hortelã fresca picada
Suco de 1 limão	
2 c. (sopa)	azeite
Sal e Pimenta-do-Reino PQ a gosto (comece com uma pitada e prove)	

CAMADAS, DE BAIXO PARA CIMA (o pote é o que você tiver; vale a proporção)

Molho de tahine com Pimenta Calabresa: cerca de ⅕ do pote (receita logo abaixo)	
Cebola roxa em rodelas a gosto	
5 a 6	bolinhas de muçarela de búfala
Tabule: cerca de ⅖ do pote	
Alface crespa, rasgada com a mão, até a boca do pote	
Linhaça Dourada PQ a gosto	

MOLHO DE TAHINE COM PIMENTA CALABRESA (rende cerca de 165 ml)

Base citronete: 4 c. (sopa) de azeite e 2 c. (sopa) de limão	
¼ xícara (chá)	tahine (pronto, de boa qualidade, ou caseiro com Semente de Gergelim PQ)
Pimenta Calabresa PQ a gosto (comece com uma pitada e prove)	
Sal a gosto	
1 c. (sopa)	azeite extravirgem, para alongar

MODO DE PREPARO

1. **Molho**
   Bata o azeite e o limão da base com o tahine no fouet, até ficar claro e cremoso. Junte a pimenta calabresa e um pouco de sal. Acrescente o azeite e bata até o molho formar fita no fouet.

2. **Infusão**
   Coloque folhas de hortelã na água quente e deixe descansar alguns minutos.

3. **Tabule**
   Cubra o trigo com a água de hortelã e deixe de molho por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra bem e esprema para tirar o excesso de água. Misture o tomate, o pepino e a hortelã picada e tempere com limão, azeite, sal e pimenta-do-reino.

4. **Montagem**
   No pote, de baixo para cima: tahine, cebola roxa, bolinhas de muçarela (dê uma pressionadinha), tabule às colheradas, alface rasgada com a mão e a linhaça por cima. Tampe e leve à geladeira.

5. **Para servir**
   Coma no pote ou vire sobre um prato, segure um instante para o molho descer e solte devagar.

CONSERVAÇÃO

Pote bem fechado, na geladeira, por até 3 dias. Uma folha de papel toalha dobrada sobre as folhas absorve a umidade e mantém tudo crocante.

PRODUTOS PQ DESTA RECEITA

Trigo para Kibe PQ · Pimenta-do-Reino PQ · Linhaça Dourada PQ · Pimenta Calabresa PQ · Semente de Gergelim PQ