SALADA · VEGETARIANO

Salada Composta Vegetariana no Prato com Molho de Iogurte

Uma salada para servir no prato e chamar atenção na mesa.



Chef Cássio Prados
instagram.com/cassio.prados

1 prato grande, montado a gosto

Monte na hora de servir



INGREDIENTES

SALADA (1 prato grande; as quantidades são as do vídeo, ajuste a gosto)

- Alface crespa verde e alface roxa, rasgadas com a mão, a gosto
- **8 a 10 folhas** rúcula
- Cebola roxa em anéis finos, a gosto
- **6 a 8** tomates-cereja inteiros
- Cerca de 6 bolinhas de muçarela de búfala
- **3 a 4** toletes de palmito pupunha, cortados ao comprido
- Parmesão de maturação longa ralado, a gosto, para as lâminas crocantes
- Molho de iogurte com salsa, em fios (receita logo abaixo)
- **Linhaça Dourada PQ** e um fio de azeite, a gosto
- Brotos e flores comestíveis (opcional)

MOLHO DE IOGURTE COM SALSA (rende 220 ml)

- **1 pote (170 g)** iogurte natural integral
- **2 c. (chá)** suco de limão
- **1 c. (sopa)** azeite
- **Salsa Desidratada PQ** a gosto (comece com uma pitada e prove)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. **Molho**
   Coloque o iogurte na tigela e junte o limão e o azeite. Bata com o fouet até virar um creme liso e espesso. Tempere com um pouco de sal e finalize com a salsa, misturando só para incorporar.
2. **Lâminas crocantes**
   Numa frigideira antiaderente, espalhe o parmesão ralado numa camada fina e deixe em fogo baixo até derreter e formar uma placa dourada e seca. Passe para um prato e deixe esfriar: ela endurece. Quebre em lâminas irregulares.
3. **Folhas**
   Rasgue a alface crespa e a roxa com a mão, misture e forme um monte no centro de um prato raso grande. Distribua por cima as folhas de rúcula, em pé.
4. **Componentes**
   Espalhe a cebola roxa e os tomates-cereja. Encaixe as bolinhas de muçarela entre as folhas e deite o palmito ao comprido. Apoie as lâminas de parmesão por cima.
5. **Finalização**
   Corte os brotos com tesoura sobre o prato e coloque as flores, se usar. Regue com o molho de iogurte em fios, sem encharcar, polvilhe linhaça e termine com um fio de azeite.

CONSERVAÇÃO

Monte na hora de servir, para as folhas e as lâminas ficarem crocantes. O molho de iogurte pode ser feito antes: na geladeira, em pote fechado, por até 3 dias.

PRODUTOS PQ DESTA RECEITA Linhaça Dourada PQ · Salsa Desidratada PQ