



Pratos Principais

Saladas

## Salada à Padeiro

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

- 3 0 tomates
- 3 0 alhos francês
- 1 0 pepino
- 1 folha de manjeriço seco
- 1 0 dente de alho
- 250 g de queijo mozzarella
- 300 g de pão (duro)
- 1 c. de sopa rasa de vinagre de vinho branco
- 4 c. de sopa rasas de azeite de extra virgem

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 601,2 kcal | 30%* |
| Proteínas           | 29,4 g     | 59%* |
| Lípidos             | 27,7 g     | 40%* |
| Hidratos de Carbono | 57,6 g     | 22%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Elimine a cêdea do pão, corte o miolo em cubinhos e frite-os numa frigideira antiaderente com uma colher de azeite.
- 2 Quando o pão estiver dourado, escorra e passe-o para uma saladeira.
- 3 Lave os tomates, seque-os e corte-os em gomos.
- 4 Descasque e parta o pepino ao meio e depois em rodela.
- 5 Limpe os alhos eliminando as raízes e a parte verde mais dura, lave, seque e parta-os em rodela finas.

- 6 Corte o queijo mozzarella em cubinhos. Lave as folhas do manjeriço, seque e desfaça-as com os dedos.
- 7 Reúna todos os ingredientes preparados na saladeira com o pão.
- 8 Prepare o molho, numa tigela misture o azeite restante, o vinagre, um pouco de sal e pimenta recém-moída, batendo os ingredientes com um garfo até que fiquem bem emulsionados.
- 9 Enfeite a salada com o molho, mexa com cuidado e sirva imediatamente.