



Pratos Principais

Saladas

Salada Primavera

🕒 40 min.

🔑 Fácil

💶 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 kg de feijão verde
- 12 0 batatas novas (pequenas)
- 2 0 ovos
- 6 0 pepinos em conserva (em vinagre)
- 40 g de atum em conserva (em azeite)
- 1 molho de agriões
- 40 g de requeijão (magro)
- 5 c. de sopa rasas de azeite extra virgem
- 2 c. de sopa rasas de vinagre
- 1 c. de sobremesa de molho de mostarda

Informação nutricional

Energia	560,8 kcal	28%*
Proteínas	20,8 g	42%*
Lípidos	21,4 g	31%*
Hidratos de Carbono	68,8 g	26%*

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

Preparação

- 1 Lave as batatas e leve-as a cozer numa panela com água e sal.
- 2 Escorra, descasque e corte as batatas em rodelas.
- 3 Entretanto, limpe, parta e ferva os feijões al dente noutro recipiente com água salgada.
- 4 Escorra e passe-os para uma saladeira com as batatas às rodelas.

- 5 Descasque os ovos cozidos, esmague-os com um garfo e junte-os aos outros ingredientes.
- 6 Incorpore os pepinos, escorridos do vinagre e partidos.
- 7 Limpe e lave os agriões, bata-os no robô de cozinha com o requeijão, o atum escorrido, o azeite, a mostarda, o vinagre e um pouco de sal e pimenta recém-móida, até que fique um molho bem ligado e denso de cor verde.
- 8 Enfeite a salada com o molho, mexa várias vezes e deixe-a repousar num lugar temperado durante uma hora, antes de levar à mesa.