

Pratos Principais | Saladas

Salada Mediterrânica

10 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

água q.b.
sal
150 g atum
350 g massa penne
250 g tomate cereja
1 pimento verde
1 cebola
50 g vaqueiro alho
azeitonas descaroçadas
vinagre balsâmico
manjericão
150 g mozzarellas frescas

Informação nutricional

Energia	379,2 kcal	19%*
Proteínas	19,2 g	38%*
Lípidos	11,5 g	16%*
Hidratos de Carbono	48,9 g	19%*

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

Preparação

1. Ponha um tacho ao lume com água. Quando ferver, tempere com sal e introduza a massa. Deixe cozer enquanto prepara o molho.
2. Lave o tomate cereja e o pimento. Corte o tomate ao meio e o pimento em tiras, ao mesmo tempo que o limpa de sementes.
3. Descasque a cebola e pique-a finamente.

4 Deite a Vaqueiro Alho num tacho e derreta sobre lume moderado. Adicione a cebola e quando esta começar a alourar junte o tomate e o pimento e salteie rapidamente, mexendo sempre.

5 Assim que a massa estiver cozida, escorra a água e adicione-lhe os legumes, o atum e as azeitonas descaroçadas.

6 Regue com um pouco de vinagre balsâmico e salpique generosamente com folhinhas de manjericão.

7 Misture bem, mude para o recipiente onde vai servir e salpique com os mozzarellas frescas. Sirva quente ou fria.