

Pratos Principais | Saladas

Salada de Batata, Ovo e Pesto

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

10 batatas novas pequenas

ervilhas q.b.

1 cenoura grande

tomate cherry q.b.

PARA O MOLHO PESTO:

1 chávena de folhas de manjericão

1/3 chávena de azeite (ou um pouco mais se achar que está muito espesso)

1/2 chávena de amêndoa moída (farinha de amêndoa)

1/4 chávena de queijo da ilha ralado

2 dentes de alho pequenos ou 1 grande

flor de sal q.b.

pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	246,8 kcal	12%*
Proteínas	7,7 g	15%*
Lípidos	15,6 g	22%*
Hidratos de Carbono	18,9 g	7%*

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

Preparação

1. Comece por cozer as batatas com a pele em água temperada com sal durante 25 minutos.
2. Após estarem cozidas retire a pele, corte em quartos ou às rodelas e reserve.
3. Entretanto coza as ervilhas em água temperada com sal cerca de 15 a 20 minutos. E noutro recipiente cozer os ovos cerca de 15 minutos.

4 Retire a casca dos ovos e corte em rodelas ou em quartos.

5 Rale a cenoura e corte o tomate cherry em metades.

6 Num bonito prato disponha as batatas, os ovos, as ervilhas, a cenoura e o tomate cherry.

7 Acompanhe com molho pesto.

8 Para preparar molho pesto coloque num liquidificador as folhas de manjericão, os dentes de alho picados, a amêndoa moída, o queijo ralado e o azeite.

9 Triture tudo e tempere com sal e pimenta moída no momento.

10 Caso pretenda o molho menos espesso acrescente um pouco mais de azeite e misture.