

Pratos Principais | Saladas

Salada com Molho de Açafrão

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

3 curgetes
1 molho de acelgas
150 g de feijão verde
2 cenouras
6 cebolinhas
2 batatas
sal q.b.
4 c. de sopa de azeite
1 c. de sobremesa de açafrão moído
2 c. de sopa de vinho branco
2 c. de sopa de vinagre de vinho branco
1 molho de cebolinho
180 g de iogurte LONGA VIDA Natural
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	283,9 kcal	14%*
Proteínas	10,2 g	20%*
Lípidos	14,6 g	21%*
Hidratos de Carbono	28,5 g	11%*

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

Preparação

1. Numa panela com água e sal, coza as cenouras e as batatas com a casca, previamente lavadas. Entretanto, prepare os legumes: descasque as cebolinhas; corte o feijão verde ao meio, lave e corte as acelgas, e as curgetes com a casca.

2. Coza o feijão verde e as cebolinhas noutra panela, durante 10 minutos.

3 Junte as curgetes e pouco depois as acelgas.

4 Retire a pele às batatas ainda quentes, corte em cubos e coloque numa saladeira.

5 Coloque os feijões à volta, em forma de coroa, e junte o resto dos legumes ao centro.

6 Para o molho:

7 Pique o cebolinho finamente.

8 Num tacho, dilua o açafrão com o caldo de galinha dissolvido em 2,5 dl de água quente.

9 Deite numa tigela e junte uma pitada de sal e outra de pimenta acabada de moer.

10 Acrescente o iogurte natural LONGA VIDA batido com um garfo e depois o azeite, o vinho, o vinagre e 2 colheres de cebolinho picado.

11 Deite o molho sobre os legumes e sirva imediatamente.