

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 manjericão seco
1 0 dente de alho
250 g de queijo mozzarela
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 côdea 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 rodelas.
5. Limpe os alhos eliminando as raízes e a parte verde mais dura, lave, seque e parta-os em rodelas finas.

6 Corte o queijo mozzarella em cubinhos. Lave as folhas do manjericão, seque e desfaça-as com os dedos.

7 Reúna todos os ingredientes preparados na saladeira com o pão.

8 Prepare o molho, numa tijela 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.