



Salada Agridoce

Ingredientes:

- ☐ 1 cenoura grande
- ☐ 1 endívia grande
- ☐ 8 folhas de alface
- ☐ 1 maçã
- ☐ 1 laranja
- ☐ 1 banana
- ☐ 1 colh. sopa de pinhões
- ☐ 6 colh. sopa de molho agridoce

Receita:

Rale a cenoura, corte a endívia e a alface em pedaços, corte a maçã e a banana em rodela e a laranja em gomos. Coloque em camadas numa saladeira a cenoura, a endívia, a alface, a maçã, a laranja e a banana. Misture bem os ingredientes do molho. Regue com o molho agridoce e salpique com os pinhões. Sirva bem fresco.

Bom apetite

Molho Agridoce:

- ☐ 4 colh. sopa de maionese
- ☐ 4 colh. sopa de vinagre
- ☐ 2 colh. sopa de açúcar
- ☐ 1/4 colh. café de mostarda
- ☐ 1 pitada de sal

Salada de Atum e Tomate

Ingredientes:

- ☐ 300 gr de batatas
- ☐ 1 pitada de sal
- ☐ 300 gr de ervilhas congeladas
- ☐ 4 tomates
- ☐ 2 cebolas
- ☐ 300 gr. de atum de conserva
- ☐ 2 colh. de vinagre
- ☐ 1 pitada de pimenta branca moída na altura
- ☐ 1 pitada de açúcar
- ☐ 3 colh. sopa de óleo
- ☐ Salsa picada

Receita:

Coza as batatas com pele, tendo o cuidado de não as deixar desfazer. Coza as ervilhas em pouca água, temperada de sal, durante 3/4 minutos, para ficarem estaladiças, escorra-as e passe-as por água fria. Lave, seque os tomates e corte-os em oito. Descasque e corte as cebolas em cubinhos. Desfaça o atum bem escorrido em pedaços não muito pequenos. Bata o vinagre com 1/2 colh. de chá de sal, o açúcar e a pimenta. Junte o óleo, misture bem e deixe repousar. Descasque as batatas e deixe arrefecer um pouco. Corte-as em cubos e misture com os restantes ingredientes. Tempere e deixe repousar durante 2 horas, no mínimo.

Bom apetite



Salada de Frango

Ingredientes:

- ☐ 2 batatas médias assadas
- ☐ 1 pimento verde
- ☐ 1 colh. sopa de cebola picada
- ☐ Sal e pimenta q.b.
- ☐ 2 ovos cozidos
- ☐ 1 frango assado ou cozido
- ☐ 6 colh. sopa de molho de limão
- ☐ 1 colh. café de salsa picada

Molho de Limão:

- ☐ 4 colh. sopa de maionese
- ☐ 4 colh. sopa de sumo de limão
- ☐ 4 colh. sopa de natas

Receita:

Disponha num prato as batatas cortadas em cubos, o pimento cortado em rodela e a cebola picada. Tempere com sal e pimenta. Espalhe por cima o frango desfiado e os ovos cortados em gomos. Cubra com o molho de limão, que se prepara misturando bem os ingredientes indicados. Polvilhe com salsa picada. Conserve no frigorífico até servir.

Bom apetite



Salada de Frango e Abacate

Ingredientes:

- ☐ 400 gr de peito de frango sem pele
- ☐ 2 colh. sopa de óleo
- ☐ 1 pitada de sal
- ☐ 1 abacate maduro
- ☐ 3 colh. sopa de sumo de limão
- ☐ 1 laranja grande
- ☐ 2 cebolas roxas pequenas
- ☐ 1 pitada de pimenta de caiena
- ☐ 1 pitada de pimenta preta acabada de moer
- ☐ 1 pitada de açúcar
- ☐ 3 colh. sopa de azeite
- ☐ 1/2 molho de agriões

Receita:

Lave, seque e corte em tiras de 1 cm de largura o peito de frango. Aqueça o óleo numa frigideira, frite o frango durante cerca de 2 minutos de cada lado, tempere de sal e mexa. Retire, escorra em papel absorvente e deixe arrefecer. Corte o abacate ao meio, ao comprido, em volta do caroço e separe as metades. Retire o caroço e a casca a cada metade. Corte cada uma destas em tiras de 1/2 cm de largura e disponha-as num prato, regando-as com 1 colh. de sumo de limão. Descasque a laranja e retire as peles brancas. Corte-as em rodela grossas e divida as rodela em quatro. Retire os caroços. Descasque as cebolas e corte-as em anéis finos. Bata o restante sumo de limão com a pimenta de caiena e a pimenta preta, o sal, o açúcar e o azeite. Disponha numa saladeira as tiras de frango, a cebola, a laranja e o abacate, mexendo com cuidado para que a fruta não se desfaça. Deite o molho por cima. Corte os talos aos agriões e espalhe-os sobre a salada.

Bom apetite



Salada Indiana

Ingredientes:

- ☐ 100 gr de arroz
- ☐ 50 gr de sultanas
- ☐ 2 bananas
- ☐ 1 pera
- ☐ 1 endívia
- ☐ 2 colh. sopa de sumo de limão
- ☐ 50 gr de amendoins tostados
- ☐ 4 colh. sopa de maionese com caril

Maionese com Caril:

- ☐ 4 colh. sopa de maionese
- ☐ 1 colh. café de caril
- ☐ 1 pitada de pimenta
- ☐ 1 colh. café de sumo de limão
- ☐ 2 colh. café de natas

Receita:

Coza o arroz em água e sal durante cerca de 12 minutos. Passe com água fria e deixe escorrer. Numa saladeira, misture as sultanas, as bananas cortadas em rodelas, a pera cortada em rodelas, a endívia cortada em pedaços e o sumo de limão. Misture bem os ingredientes da maionese, até obter a consistência desejada. Junte o arroz e a maionese com caril aos restantes ingredientes da salada. Mexa um pouco e sirva em taças individuais enfeitadas com os amendoins.

Bom apetite

Salada de Legumes com Fiambre

Ingredientes:

- ☐ 900 gr de jardineira de legumes congelados
- ☐ Sal
- ☐ 200 gr de fiambre
- ☐ 100 gr de queijo Emmental
- ☐ 4 tomates médios
- ☐ 100 gr de maionese
- ☐ 1/2 colh. chá de pimenta branca acabada de moer
- ☐ 2 colh. café de colorau
- ☐ Cebolinho
- ☐ Salsa picada

Receita:

Coza os legumes em pouca água temperada de sal, deitando-os sobre a água a ferver. Baixe então o lume e deixe cozer com a panela tapada, até ficarem um pouco estaladiços. Corte em cubos do mesmo tamanho o fiambre e o queijo. Pele os tomates, corte-os às rodelas e depois em tiras, eliminando as sementes e a ponta verde. Escorra os legumes e deixe-os arrefecer, reservando um pouco da água de cozedura. Misture a maionese com a água da cozedura necessária para fazer um molho cremoso e leve. Numa saladeira, misture os legumes, o tomate e os cubos de queijo e de fiambre, com o sal, a pimenta e o colorau. Deite por cima o molho da maionese, polvilhe com uma pitada de colorau e com salsa picada.

Bom apetite



Salada de Lulas

Ingredientes:

- ☐ 300 gr de lulas limpas
- ☐ 1 cebola pequena
- ☐ 1 dente de alho
- ☐ 1 folha de louro
- ☐ 1 colh. chá de pimenta preta em grão
- ☐ Pimenta preta recém moída
- ☐ Sal
- ☐ 1 pepino pequeno
- ☐ 1 pimento
- ☐ 150 gr de tomate maduro e pequeno
- ☐ Salsa
- ☐ 4 colh. sopa de vinagre
- ☐ 6 colh. sopa de azeite
- ☐ 1 raminho de tomilho seco

Receita:

Corte as lulas em rodela finas. Descasque e pique grosseiramente o alho e a cebola. Ponha tudo num tacho, com o louro, os grãos de pimenta e uma pitada de sal. Deite água até cobrir, tape e deixe cozer em lume brando cerca de 30 minutos, até as lulas estarem tenras. Descasque o pepino, corte-o no sentido do comprimento ao meio ou em quatro, elimine as sementes e parta-o em pedaços pequenos. Ponha na saladeira. Corte o pimento ao meio no sentido do comprimento, retire as sementes e as membranas brancas, lave-o, seque-o e corte-o em tiras finas. Junte ao pepino. Lave, seque, corte em oito gomos e tire os pedúnculos aos tomates. Escorra as lulas cozidas, passe-as por água fria e coloque na saladeira, misturando. Lave e seque a salsa, retirando as folhas do caule. Misture o vinagre, o sal, a pimenta e o azeite até obter um molho vinagrete cremoso. Junte o tomilho e tempere a salada, mexendo bem. Junte, por fim, as folhas de salsa.

Bom apetite

Salada de Mexilhão

Ingredientes:

- ☐ 2 abacates
- ☐ 300 gr de miolo de mexilhão
- ☐ 2 colh. sopa de maionese
- ☐ 1 colh. sopa de ketchup
- ☐ 1/2 cálice de Vinho do Porto seco
- ☐ Morangos e alface para decorar

Receita:

Limpe e corte os abacates em pedaços. Numa saladeira, misture-os com os mexilhões. À parte, misture a maionese com o ketchup e o vinho. Na hora de servir, deite sobre a salada e decore com alface e morangos.

Bom apetite



Salada de Milho com Frango

Ingredientes:

- ☐ 400 gr de peito de frango assado
- ☐ 1 pimento verde ou vermelho grande
- ☐ 1 maçã ácida com a pele perfeita
- ☐ 2 colh. de sumo de limão
- ☐ 400 gr de milho doce de lata
- ☐ 4 colh. de sumo de toranja acabado de espremer
- ☐ 1 pitada de sal
- ☐ 1 pitada de açúcar
- ☐ 2 colh. de óleo de milho
- ☐ Cebolinho

Receita:

Retire a pele e os ossos do frango e corte a carne em fatias bem grossas. Corte o pimento ao meio, ao comprido, e elimine as peles brancas e sementes antes de o lavar e secar. Corte-o em tiras e depois em cubos. Lave, seque a maçã, corte-a em quatro, elimine o centro e corte-a em cubos. Regue com sumo de limão. Misture numa saladeira o milho com metade do líquido da conserva, a maçã, o pimento e o frango. Bata 1 colh. de sumo de limão com o sumo de toranja, o sal, o açúcar e o óleo. Prove o tempero, pois não deve ficar muito ácido. Tempere a salada mexendo com cuidado. Lave e seque o cebolinho, corte-o em anéis e espalhe-o sobre a salada da hora de servir.

Bom apetite

Salada de Polvo

Ingredientes:

- ☐ 1,2 kg de polvo congelado
- ☐ 2 cebolas
- ☐ 4 dl de azeite
- ☐ 1 cabeça de alho
- ☐ 4 dentes de alho
- ☐ Batatas
- ☐ Sal e pimenta q.b.
- ☐ Facultativo: Vinagre

Receita:

Coza o polvo na panela de pressão durante cerca de 15 minutos, juntamente com a cabeça de alhos, à qual foram retiradas as peles brancas. Escorra o polvo, deixe arrefecer e grelhe sobre brasas. Corte em bocados, disponha numa saladeira e regue com azeite, as cebolas descascadas e cortadas em rodela fininhas e os dentes de alho descascados e picados. Acompanhe com batatas cozidas e, se gostar, regue com vinagre.

Bom apetite



Salada de Tomate e Gambas

Ingredientes:

- 1 tomate grande
- 2 alhos franceses
- 250 gr de gambas descascadas e cozidas
- Agriões
- 3 colh. sopa de vinagre
- 1 colh. chá de mostarda forte
- 1 pitada de sal
- Pimenta branca recém moída
- 4 colh. sopa de azeite

Receita:

Pele, retire as sementes e corte em cubinhos o tomate. Lave os alhos-franceses e corte-os em rodela finas. Misture o tomate, as rodela do alho e as gambas numa saladeira. Lave, seque e pique grosseiramente os agriões. Junte-os à salada. Numa taça, misture o vinagre com a mostarda, a pimenta e o sal até esta se ter dissolvido. Vá deitando o azeite a pouco e pouco batendo energicamente até obter um molho homogéneo. Deite o molho numa saladeira e mexa bem. Sirva com torradas acabadas de fazer.

Bom apetite

Salada de Tomate Alentejana

Ingredientes:

- 2 tomates grandes
- 150 gr de presunto
- 250 gr de pão caseiro
- Oregãos e sal q.b.
- Azeite e vinagre q.b.

Receita:

Lave, retire o pé e corte em cubos os tomates. Tempere com sal. Corte o presunto em tirinhas e o pão em cubos. Numa saladeira, misture o tomate, o presunto e o pão, temperando a gosto com azeite, vinagre e oregãos.

Bom apetite

Salada Festiva

Ingredientes:

- 2 endívias
- 2 laranjas
- 2 tangerinas
- 1 romã
- 100 gr de milho doce
- 30 gr de miolo de nozes
- 30 gr de miolo de amêndoas
- 30 ge de pinhões
- 1 iogurte natural
- 1 dl de natas
- Sumo de 1 limão
- Sal e pimenta q.b.

Receita:

Descasque, separe os gomos e retire os caroços às laranjas e às tangerinas. Descasque as romãs e separe-lhes os bagos. Escolha e lave as folhas das endívias, colocando-as de seguida numa saladeira. No centro, coloque os gomos da laranja e de tangerina, os frutos secos, os bagos de romã e o milho, espalhando bem. À parte, bata as natas, misture o iogurte e tempere com sumo de limão, sal e pimenta. No momento de servir, regue a salada com o molho.

Bom apetite



Salada Rosa

Ingredientes:

- ☐ 300 gr de fiambre ou salsichas
- ☐ 200 gr de queijo Emmental
- ☐ 1 pimento vermelho
- ☐ 1 pepino de conserva
- ☐ 1 cebola
- ☐ 1 colh. de vinagre
- ☐ 2 colh. de ketchup
- ☐ 2 colh. de maionese
- ☐ 3 colh. sopa de natas misturadas com umas gotas de limão
- ☐ Salsa

Receita:

Corte o fiambre ou as salsichas em cubos. Tire a casca do queijo e corte-o em cubos do mesmo tamanho dos do fiambre. Corte o pimento ao meio, ao comprido, retire as peles brancas e as sementes. Lave-o, seque-o, corte-o em tiras e, de seguida, em cubos, também do mesmo tamanho. Corte o pepino em quatro e, depois, em cubos. Descasque a cebola e corte-a também em cubos. Misture o vinagre com o ketchup, a maionese e as natas. Reserve uma colher e tempere a salada, mexendo bem. Ponha a colher de tempero que tinha reservado ao meio e polvilhe com salsa.

Bom apetite