

SALADA FRESCA DE GRÃO-DE-BICO E CAMARÃO COM VINAGRETE DE MOSTARDA, MEL E SOJA

01

RECEITAS EM MARCHA



INGREDIENTES



1 PESSOA

Salada:

200 g de grão-de-bico cozido
1/4 de pimento vermelho
1/4 de pimento verde
1/2 pepino
1/2 abacate
2 colheradas de azeitonas verdes
50 g de queijo feta
1 colherada de aneto
Colherada de sal, pimenta preta e orégãos

Vinagrete:

100 ml de azeite
3 colheradas de mostarda
4 colherada de molho de soja
100 ml de mel
Colherada de vinagre, sal e pimenta preta

PASSOS A SEGUIR

- 1 Para a salada:**
Picamos todos os ingredientes. Escorremos o grão-de-bico, e misturamos tudo. Temperamos com sal, pimenta preta e orégãos.
- 2 Para o vinagrete:**
Misturamos tudo numa tigela ou outro recipiente até obtermos um molho homogéneo e cremoso.
- 3 Misturamos:**
A salada com o vinagrete ao nosso gosto, se gostarmos muito, podemos temperá-la, adicionando todo o vinagrete, caso contrário podemos manter o que sobrar para outra ocasião. Conserva-se muito bem no frio.

Se quisermos preparar esta receita para mais pessoas, basta simplesmente fazer o dobro da quantidade, dependendo do número de pessoas.

#CuidaDaSua
DIETA
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em
www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada