



Culinária!

Por Cris Leite Chef de cozinha

Fotos de Cris Leite/ Divulgação

Salada caesar

Ingredientes

- **1 molho** de alface americana
- **Crouton:** • **10g** de caldo de frango desidratado • **50g** de manteiga sem sal • **200g** de pão de forma sem casca
- **Molho:** • **10g** de açúcar refinado • **1/2 unidade** de alho • **80ml** de azeite extravirgem • **300ml** de creme de leite fresco • **1 gema** cozida • **60g** de mostarda Dijon
- **Pimenta do reino branca** a gosto • **100g** de queijo parmesão ralado • **Sal refinado** a gosto • **200ml** de vinho branco seco.

Modo de preparar

Crouton: corte o pão de forma em cubos de meio centímetro. Derreta a manteiga. Coloque os cubos de pão numa assadeira. Molhe os cubos com a manteiga e polvilhe com o caldo de frango desidratado. Leve ao forno a 200°C por 10 minutos. Bata no liquidificador a gema cozida, o alho, o azeite, a mostarda, o açúcar, o queijo, o vinho, o sal, a pimenta, o vinho e o creme de leite. Lave e higienize as folhas de alface. Coloque os croutons sobre a alface rasgada. Regue com o molho. Sirva a seguir. Rendimento: 4 porções.

tempo de preparo
20
min



Legumes com molho de mostarda e mel

Ingredientes

- **300g** de batata • **300g** de cenoura • **1/4 de molho** de manjeriço fresco • **200g** de tomate cereja • **Pimenta do reino preta** a gosto • **Molho:** • **15ml** de azeite extravirgem • **30g** de mel • **60g** de mostarda Dijon • **Sal refinado** a gosto • **15ml** de vinagre de vinho branco

Modo de preparar

Descasque as batatas e as cenouras. Corte em fatias de 2cm e cozinhe em água e sal. Higienize as folhas de manjeriço.

Higienize os tomates e corte ao meio. Molho: misture a mostarda, o mel, o azeite, o vinagre e o sal. Numa saladeira, coloque as batatas, as cenouras, os tomates e as folhas de manjeriço. Regue com o molho e tempere com a pimenta do reino. Sirva a seguir. Rendimento: 4 porções.

tempo de preparo
30
min



Mix de folhas e morangos com molho de iogurte

Ingredientes

- **10** morangos
- **1/4 de molho** de alface crespa
- **1/4 de molho** de alface lisa
- **1/4 de molho** de agrião.
- **Molho:** • **20ml** de azeite extravirgem • **1/4 de molho** de hortelã • **200ml** de iogurte natural • **Sal refinado** a gosto • **40ml** de suco de limão.

Modo de preparar

Lave e higienize o agrião, a alface lisa e a alface crespa. Lave e higienize os morangos.

Lave e higienize a hortelã, seque e pique finamente. Molho: misture o iogurte, o azeite, o sal e o suco de limão. Acrescente a hortelã. Arrume os morangos sobre as folhas rasgadas. Regue o molho. Sirva a seguir. Rendimento: 4 porções.

tempo de preparo
15
min

