

Culinária!



CHEF LETTE
Chef de cozinha
www.cheflette.com.br

Quer ver suas três receitas favoritas publicadas aqui na Toda Extra? Compartilhe com a gente! Envie-as para todaextra@extra.inf.br com sua foto, seu nome e telefone, e entraremos em contato

Mix de folhas com manga e molho de mostarda

INGREDIENTES

¼ de molho de alface americana / ¼ de molho de alface crespa / ¼ de molho de

alface lisa / ¼ de molho de alface roxa / 100g de castanha-do-pará picada / 1 manga Haden / 100g de queijo parmesão ralado / **Molho:** 5g de açúcar refinado / 40ml de azeite extravirgem / ¼ de molho de cebolinha fresca picada / 120g de iogurte natural integral / 40g de mostarda Dijon / 20ml de vinagre de vinho branco



6
PORÇÕES

30
MIN

PREPARO

Higienize e rasgue as folhas. Descasque a manga e corte em fatias finas. **Molho:** Misture a mostarda, o iogurte, o açúcar, o azeite e o vinagre. Junte a cebolinha. Misture as folhas, as tiras de manga e as castanhas. Incorpore o molho e decore com o queijo ralado.

Caldinho frio de palmito

INGREDIENTES

100ml de água de coco / 40g de aipo / 3g de alho / 20ml de azeite extravirgem / 40g de cebola branca / ¼ de molho de coentro fresco / 100ml de leite de coco / 300g de palmito em conserva / ¼ de unidade de pimenta dedo-de-moça / sal a gosto / 15ml de suco de limão

PREPARO

Separe metade da quantidade de palmito e corte em cubos pequenos. Reserve. No liquidificador, junte o restante do palmito, o leite e a água de coco, a metade do coentro, a cebola, o alho, o salsão, o suco de limão, a pimenta e o azeite e processe. Coe e tempere com

sal. Pique o coentro. Sirva em pequenas taças, coloque o palmito picado e decore com o restante do coentro.



6
PORÇÕES

15
MIN



6
PORÇÕES

40
MIN

Salada mediterrânea

INGREDIENTES

120g de abobrinha cortada em rodelas / 5g de alho picado / 80ml de azeite extravirgem / 100g de azeitona preta picada / 80g de cebola ralada / 150g de macarrão lacinho / ¼ de molho de manjerição roxo / 120g de muçarela de búfala cortada em rodelas / 100g de nozes picadas / pimenta-do-reino branca a gosto / 1 molho de rúcula / sal a gosto / ½ molho de salsa fresca picada / 20ml de suco de limão / 120g de tomate cereja / 20ml de vinagre balsâmico

PREPARO

Após higienizar os ingredientes, rale a cebola e pique o alho. Corte o tomate em quatro partes e pique a salsa. Corte a abobrinha em rodelas e cozinhe em água e sal. Cozinhe o macarrão. Refogue a cebola e o alho no azeite e junte o tomate e a azeitona. Acrescente vinagre balsâmico e suco de limão. Retire do fogo, junte tudo e tempere com sal e pimenta.