



Culinária!

www.chefcrisleite.com.br

Por Cris Leite Chef de cozinha

Salada Niçoise

Ingredientes

• 5g de alcaparra • 1/2 molho de alface cresa • 1/2 molho de alface roxa • 240g de atum em conserva • 100g de azeitona preta • 120g de batata inglesa • 80g de cebola roxa • 2 ovos • 100g de tomate • 100g de vagem francesa. **Molho:** • 80ml de azeite extravirgem • 40ml de suco de limão • 40g de mostarda Dijon • **A gosto** pimenta do reino branca • **A gosto** sal refinado.

Modo de preparar

Corte a batata em meia lua e as

vagens em filetes. Cozinhe em água e sal. Cozinhe os ovos e corte em gomos. Lave as alcaparras em água corrente para retirar o excesso de sal. Corte os tomates em meia lua. Retire os caroços das azeitonas. Fatie a cebola em rodelas finas. Molho: misture o azeite, o suco de limão, a mostarda, a pimenta e o sal. Coloque no prato as alfaces, os legumes, a alcaparra, os ovos, as azeitonas, a cebola e o atum. Regue a salada com o molho.

Rendimento: 4 porções



Fotos de Cris Leite/ Divulgação

tempo de preparo
30
min



Salada praiana

Ingredientes

• 1/2 molho de alface americana • 220g de frango defumado em cubos • 120g de cenoura em finas fatias • 60g de cebola branca • 180g de queijo parmesão em lascas. **Molho:** • 40ml de azeite extravirgem • 40ml de vinagre de vinho branco • 40g de iogurte natural integral • 20g de mostarda Dijon • **A gosto** pimenta do reino branca • **A gosto** sal refinado.

Modo de preparar

Cozinhe a cenoura em água e sal. Lave e higienize a alface. Fatie a cebola em rodelas finas. Molho: misture o azeite, o vinagre, o parmesão, a mostarda, a pimenta e o sal. Coloque no prato a alface, a cenoura cozida, os cubos de frango, a cebola e as lascas de queijo. Regue a salada com o molho.

Rendimento: 4 porções.

tempo de preparo
25
min

Salada de repolho roxo com especiarias

Ingredientes

• 80g de cebola branca • 120g de passas brancas • 1 repolho roxo • 60ml de suco de laranja seleta • **Molho:** • 300ml de azeite extravirgem • 5g de canela em pó • 1 molho de cebolinha fresca picada • 1 cravo da Índia amassado • 3g de noz moscada ralada • 5g de orégano seco • 5g de pimenta do reino branca • 3g de sal refinado • **Decoração:** • 120g de pimentão amarelo fatiado.

Modo de preparar

Lave e higienize o repolho e corte em fatias finas. Descasque e corte a cebola em fatias bem finas. Hidrate as passas brancas no suco de laranja. Molho: misture a noz moscada, o cravo, a canela, o vinho, o azeite, o sal, a pimenta, o orégano e a

cebolinha. Arrume no refratário uma camada de repolho, o molho, a cebola e as passas. Cubra o refratário com papel alumínio, leve ao forno a 180°C por 15 minutos. Durante o cozimento, mexa a mistura para que asse por igual. Retire do forno e decore com o pimentão amarelo.

Rendimento: 4 porções.



tempo de preparo
25
min