

Salada grega

Ingredientes do molho:

- 1/4 de xícara de vinagre de vinho tinto
- 1/2 xícara de azeite de oliva (comum ou extra virgem)
- 2 colheres de chá de orégano
- 1 dente de alho bem picado
- Sal e pimenta do reino a gosto

Ingredientes da salada:

- 1 pepino, cortado ao meio no sentido do comprimento e depois cortado no outro sentido em fatias de mais ou menos 0,5cm de espessura formando pedaços tipo “meia lua”
- 2 pimentões verdes, sem sementes e cortados em tiras finas
- 4 tomates grandes, firmes e maduros, cortados em fatias tipo “meia lua”
- 1 cebola roxa, pequena, cortada em fatias bem finas e com os anéis separados um do outro
- 20 azeitonas pretas
- 250g de queijo feta, cortados em cubos

Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena, misture os ingredientes do molho, temperando com sal e pimenta do reino a gosto. Deixe repousar por mais ou menos 1 hora.
2. Em uma tigela grande, coloque o pepino, os pimentões, os tomates, a cebola, as azeitonas e o queijo feta. Regue com o molho e misture tudo delicadamente.
3. Deixar repousar durante mais ou menos 1 hora antes de servir.

Rendimento: 4 a 6 porções.

Obs1.: Se não encontrar o queijo feta, substitua o mesmo por queijo branco tipo frescal.

Obs2.: Se quiser, substitua os tomates da receita por tomates cerejas em quantidade suficiente.

Obs3.: Cuidado com as sementes das azeitonas. Se preferir, retire as sementes das mesmas antes de colocar na salada.

Salada picante de manga

Ingredientes:

- 2 xícaras de mangas maduras, mas ainda duras e firmes, cortadas em tiras bem finas
- 4 pimentas vermelhas pequenas, sem sementes, cortadas em fatias bem fininhas ou picadas
- 1/2 a 1 colher de chá de sal
- 2 a 3 colheres de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa suco de limão espremido (cerca de 1/2 a 1 limão)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture as pimentas, o sal, o açúcar e o suco de limão.
2. Adicione a manga e misture tudo delicadamente para incorporar o sabor.
3. Leve à geladeira por algumas horas antes de servir.

Rendimento: 3 a 4 porções.

Obs.: A quantidade de açúcar e suco de limão vai depender do quanto azedas ou doces as mangas forem. As quantidades sugeridas acima são para mangas que ainda estão firmes, mas que começam a amarelar (amadurecer) um pouco.

Salada de repolho

Ingredientes:

- 8 xícaras de repolho (cerca de 1 cabeça), cortado em tiras bem finas
- 1/4 xícara de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de cebola bem picada ou ralada
- 1/3 xícara de açúcar granulado
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/8 colher de chá de pimenta do reino
- 1/4 de xícara de leite
- 1/2 xícara de maionese
- 1/4 xícara de iogurte natural

- 1 1/2 colheres de sopa de vinagre branco
- 2 1/2 colheres de sopa de suco de limão

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque o repolho, a cenoura, a cebola e misture tudo.
2. Em uma tigela menor, coloque os outros ingredientes e misture bem até obter uma mistura cremosa.
3. Despeje a mistura na tigela grande e misture tudo delicadamente.
4. Cubra a tigela grande e leve à geladeira por várias horas até o momento de servir.

Rendimento: 10 porções.

Salada de feijão branco e tomates

Ingredientes:

- 1 1/2 xícaras de feijão branco cozido
- 2 xícaras de tomates vermelhos, picados
- 1/3 xícara de salsa fresca, picada grosseiramente
- 1/4 xícara de azeite de oliva extra virgem
- 3 dentes de alho picados
- 1 raminho de alecrim fresco de mais ou menos 8 cm de comprimento

- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 3/4 de colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta do reino moída na hora
- 1/4 xícara de suco de limão

Modo de preparo:

1. Comece fazendo o molho. Coloque o azeite de oliva, o alho e o alecrim em uma panela pequena. Aqueça em fogo médio até que o alecrim comece a fritar, então retire a panela do fogo e deixe descansar por 20 minutos. Depois remova o raminho de alecrim do azeite e descarte-o.
2. Use um garfo ou escumadeira para retirar o alho do azeite e reserve o mesmo. Em uma tigela média, coloque o alho (que foi retirado do azeite), o queijo parmesão, o sal, a pimenta do reino e o suco de limão. Use um garfo para misturar até formar uma pasta.
3. Adicione os grãos de feijão e misture delicadamente até que os grãos estejam bem cobertos com a mistura de alho. Deixe descansar por alguns minutos.
4. Acrescente o azeite de oliva reservado, os tomates e a salsa. Misture delicadamente.
5. Esta salada pode ser servida imediatamente, mas é muito melhor se deixá-la na geladeira por algumas horas antes de servir.

Rendimento: 6 a 8 porções.

Salada de manga

Ingredientes:

- 3 mangas, sem caroço, descascadas e cortadas em tiras bem finas
- $\frac{1}{2}$ cebola roxa, cortada em fatias bem finas
- 1 maço pequeno de coentro bem picadinho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa vinagre de maçã misturado com 1 pitada de açúcar
- $\frac{1}{2}$ colher de chá cheia de pimenta vermelha (do tipo bem pequena) malagueta ou outra da sua preferência, sem sementes e bem picadinha
- Pimenta do reino moída a gosto

Modo de preparo:

1. Misture delicadamente a manga, a cebola roxa e o coentro em uma tigela grande.
2. Adicione o resto dos ingredientes. Misture tudo.
3. Leve à geladeira até que esteja pronto para servir.

Rendimento: 4 a 6 porções.

Salada de grão-de-bico

Ingredientes:

- 4 xícaras de grão-de-bico cozidos (1 xícara de grão-de-bico seco renderá aproximadamente 2 xícaras de grão-de-bico cozidos)
- 2 tomates, sem sementes e picados
- 4 fatias de cebola, picadas
- 4 colheres de sopa (cheia) de cebolinha picadas
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de vinagre branco
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de de maionese
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 250 a 300g de um ou mais tipos de alface (alface americana, alface lisa, alface mimosa, alface romana, alface roxa ou alface crespa) misturados, lavados e cortados em pedaços
- Opcional: raminhos de coentro para enfeitar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande coloque os grãos-de-bico cozidos (veja [aqui](#) como cozinhá-los), os tomates, a cebola, a cebolinha, o suco de limão, o vinagre, o azeite de oliva e a maionese. Misture tudo.
2. Coloque o sal e a pimenta do reino a gosto e misture mais um pouco.
3. Em uma travessa, “forre” o fundo com os vários tipos de alface e espalhe a mistura de grão de bico por cima. Se quiser, enfeite o topo com alguns raminhos de coentro.
4. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 a 5 porções.

Aspargos assados

Ingredientes:

- 1 molho de aspargos, lavados e secos
- Azeite de oliva (extravirgem)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída, a gosto

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel vegetal próprio para culinária.
3. Coloque os aspargos na assadeira e regue-os com o azeite de oliva.
4. Misture os aspargos no azeite de oliva para que eles fiquem bem envolvidos no mesmo.
5. Tempere a gosto com sal e pimenta do reino.
6. Asse na prateleira do centro do forno por cerca de 20 minutos ou até que os aspargos estejam macios, mas também crocantes. (Isso dependerá da espessura dos aspargos. Se forem muito finos, os mesmos podem ser assados em 10 a 15 minutos.)

Rendimento: 4 porções.

Salada de forno

Ingredientes:

- Cenoura cortada em cubinhos
- Chuchu cortado em cubinhos
- Batata cortada em cubinhos
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto
- 2 colheres de manteiga
- Manteiga para untar refratário
- 3 ovos, sendo as gemas misturadas e as claras em batidas em neve
- Tempero verde: coentro e cebolinha
- Milho enlatado
- Azeitonas picadas
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de amido de milho

Modo de preparo:

1. Cozinhe a cenoura, o chuchu e a batata de acordo com o tempo de cada um. Depois de escorridos, coloque-os em uma tigela.
2. Na mesma tigela, adicione os outros ingredientes e misture bem.
3. Junte as gemas misturadas e as claras em neve e misture tudo delicadamente.
4. Coloque tudo em um refratário untado com manteiga e polvilhe com queijo ralado por cima.
5. Leve ao forno preaquecido o tempo suficiente para dar liga e corar um pouco.

Salpicão

Ingredientes:

- 1kg de frango defumado
- 1 lata de doce de abacaxi com calda
- 300g de presunto picado
- 300g de uvas-passas
- 4 maçãs verdes
- 1 ou mais limões para deixar as maçãs de molho
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de creme de leite sem sôro
- 1 vidro (pequeno) de maionese

Modo de preparo:

1. Desfie o frango em pedaços pequenos.
2. Escorra em uma peneira o caldo do abacaxi e corte o mesmo bem miúdo.
3. Escorra o caldo do milho também.
4. Corte as maçãs em pedaços pequenos e deixe-as em um recipiente com o suco de limão para que as mesmas não escureçam.
5. Misture o creme de leite com a maionese.
6. Junte o frango desfiado, o abacaxi cortado, o milho, as passas e as maçãs. Misture tudo levemente, acrescente a mistura de creme de leite e maionese e misture mais um pouco para incorporar tudo.
7. Deixe na geladeira até a hora de servir.

Obs.: se quiser o salpicão com uma aparência mais colorida,

adicione uma porção de cenoura crua ralada (use um ralador que dê um efeito de tiras pequenas), use as maçãs verdes com as cascas, sirva rodeado de alface e decore o topo com folhas de coentro.