



SALADA DE LENTILHA COM COUVE-FLOR - PANELINHA

A gente ama salada de lentilha o ano inteiro. No Ano Novo então... aí ela vira o centro das atenções. Por isso criamos uma nova versão cheia de sabores surpreendentes. O molho com especiarias e mel dá sabor ao grão, a couve-flor dourada com páprica que traz um toque defumado. E as sementes de romã deixam o preparo ainda mais festivo.

 1 hora

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de couve flor (800 g)
- 100 gramas de amêndoa
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 1/2 xícara de chá de suco de limão, cru (122 g)
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate (40 g)
- 2 colheres de sopa de mel (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)
- 10 raminhos de salsa, crua (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela média, cubra as lentilhas com 1,5 litro de água e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até as lentilhas estarem cozidas, mas al dente. Enquanto isso, prepare o molho.
- 2º Descasque e passe o dente de alho pelo ralador sobre uma tigela pequena. Adicione 1/3 de xícara (chá) de azeite, o caldo de limão, o extrato de tomate, o mel, o cominho, a canela e 1 colher (chá) de sal. Misture bem para emulsionar (se preferir, prepare o molho num pote com tampa e chacoalhe bem).
- 3º Assim que estiverem cozidas, escorra as lentilhas por uma peneira e passe sob água corrente para cessar o cozimento e amornar. Escorra bem a água e transfira os grãos para uma tigela. Adicione o molho e misture delicadamente — a lentilha morna absorve melhor os sabores do molho.
- 4º Corte a couve-flor em floretes pequenos, lave sob água corrente e seque bem numa centrífuga de saladas – quanto mais secos, mais dourados ficam os floretes. Transfira para uma tigela, tempere com a páprica, uma pitada de sal e 1 colher (sopa) de azeite. Misture bem.
- 5º Leve uma frigideira grande antiaderente ao fogo médio para aquecer. Regue com um fio de azeite, coloque os floretes de couve-flor e doure por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- 6º Junte a couve-flor à lentilha, adicione as amêndoas picadas, folhas de salsa e sementes de romã a gosto. Misture delicadamente e sirva a seguir. Se preferir, leve à geladeira para apurar os sabores por 1 hora antes de servir.
- 7º Planejamento Cozinhe e tempere apenas a lentilha no dia anterior e mantenha na geladeira. Na hora de servir, misture a couve-flor, a salsa, as amêndoas e as sementes de romã.
- 8º Planejamento Cozinhe e tempere apenas a lentilha no dia anterior e mantenha na geladeira. Na hora de servir, misture a couve-flor, a salsa, as amêndoas e as sementes de romã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 %
SÓDIO	550 mg	23 %