



LE GRAND AIOLI (SALADA DE VEGETAIS)

Esse é um dos pratos franceses mais tradicionais da região da Provença, que consiste em uma salada de vegetais com um molho à base de alho que leva o mesmo nome do prato (Aioli).

 20 minutos 35 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 2 latas de atum em conserva [240 g]
- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho fresco
- 1/2 colher de chá, cheia de condimento, semente de erva-doce [1 g]
- 5 unidades médias de cenoura, baby, crua [50 g]
- 70 gramas de vagem crua
- 4 unidades pequenas de batata inglesa ou batata bolinha [280 g]
- 12 unidades de tomate holandês ou cereja
- 5 unidades médias de azeitona preta sem caroço [15 g]
- Sal a gosto
- Pimenta do reino [preta ou branca] a gosto
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 3 unidades grandes de ovo, galinha, gema, crua, fresco [51 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- Suco de 1/2 limão [6 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorra o atum e arrume ele no centro de uma vasilha, adicione o louro em folha, o ramo de tomilho e as sementes de erva doce [opcional]. Tempere com uma pitada de sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 2º Escove as batatas para higienizar bem, ou se preferir, descasque-as. Corte ao meio ou em três partes a depender do tamanho da batata. Em uma panela com água fervente, coloque as batatas e uma colher de chá de sal. Cozinhe até que esteja macia mas sem desmanchar. Escorra a água e reserve.
- 3º Higienize bem a vagem e apare as pontas. Em uma panela, ferva água e adicione uma pitada de sal, deixe que cozinhe até estar macia, mas levemente crocante. Escorra e reserve. Cozinhe os ovos e depois corte-os ao meio, reserve.
- 4º Escove as mini cenouras ou descasque-as se preferir. Em uma panela, ferva água e adicione uma pitada de sal, cozinhe as cenouras até estarem macias, mas levemente crocantes. Escorra e reserve.
- 5º Na vasilha do atum, arrume em volta dele os vegetais [cenoura e vagem], os ovos, as azeitonas, os tomates e as batatas, e finalize com pimenta do reino. Coloque o molho em um recipiente pequeno no centro do refratário. Sirva frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [212 g]	% DDR
ENERGIA	110 kcal	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	7 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	22 %
GORDURA	6 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	149 mg	314 mg	13 %