



SALADA OLIVIER

Criada pelo chef Lucian Olivier, esta salada saborosa está presente em vários países. É servida em muitas festas, em especial no Ano Novo. Hoje existem muitas versões desta salada, e nesta você vai ter uma mais acessível do que a original, mas não menos deliciosa.

 40 minutos 40 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de peito de frango cozido com os ossos e pele (360 g)
- 1 folha de louro (1 g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino (3 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 1 unidade média de batata inglesa cozida (140 g)
- 10 colheres de sopa de maionese (120 g)
- 80 gramas de iogurte natural
- 1 colher de sopa rasa de mostarda Dijon (11 g)
- Suco de um limão (48 g)
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco (15 g)
- 1 colher de sopa de estragão bem picado (2 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 10 unidades de pepino em conserva (180 g)
- 1 colher de sopa de salsa fresca bem picada (10 g)
- 2 unidades grandes de ovo de galinha cozido (100 g)
- 20 unidades pequenas de camarão cozido (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, alta e antiaderente, doure o peito de frango de todos os lados. Em seguida, retire o frango e coloque 200 ml de água e deixe ferver, raspando bem o fundo da panela com uma espátula de silicone. Adicione o louro em folha, a pimenta do reino e uma cebola média descascada e picada grosseiramente. Volte o frango à panela e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos em fogo brando.
- 2º Coe o caldo do cozimento do frango e reserve. Retire a pele e os ossos, depois pique o frango em cubos.
- 3º Descasque a batata, pique em cubos e cozinhe em uma panela com água até que fique macia, mas não totalmente cozida.
- 4º Para o molho, junte no processador ou liquidificador de alimentos, a maionese, o iogurte, a mostarda Dijon e o suco do limão. Adicione aos poucos o vinagre, provando para evitar que o sabor fique muito pronunciado. Adicione o estragão e o azeite e misture bem.
- 5º Escorra e pique os pepinos em conserva em pedaços bem pequenos e junte ao molho. Envolve os cubos de frango e de batata. Se a mistura ficar grossa use o caldo do frango para afinar.
- 6º Finalmente, tempere os camarões com sal e pimenta do reino, e em uma frigideira pré-aquecida e antiaderente aqueça-os em fogo alto até estarem dourados. Descasque e pique os ovos cozidos em cubos e junte aos camarões.
- 7º Para montar a salada use um prato de servir e coloque todos os ingredientes já preparados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (157 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	198 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	26 %
GORDURA	7 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	264 mg	415 mg	17 %