

Salada Niçoise Francesa

Salada à moda de Nice, esta salada francesa é certamente uma refeição leve e substanciosa, muito bem vinda nos dias mais quentes.

🕒 Preparação 30 minutos 🕒 Total 30 minutos 1 porção

Ingredientes

ou	ou
1 porção de alface crespa crua (à gosto) [100g]	2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
ou	ou
1 porção de tomates cerejas à gosto [100g]	1 dente de alho [3 g]
ou	ou
2 unidades de ovos cozidos [100g]	1 grama de manjeriço, fresco
ou	ou
cebolinha verde à gosto [20g]	1 colher de sopa de vinagre de vinho branco ou tinto [15 g]
ou	ou
1/2 pimentão vermelho cortado em tiras [26 g]	1 pitada de sal
ou	ou
2 colheres de sopa de azeitona preta sem caroço [17 g]	1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
ou	ou
2 colheres de sopa cheias de atum [32g]	Palmito à gosto [100 g]
ou	
Suco de 1/2 limão [12 g]	

Método de preparo

1

Para o molho, junte num processador de alimentos: o azeite, o dente de alho descascado, as folhas de manjeriço e o vinagre. Processe até que se forme uma emulsão. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Reserve na geladeira.

2

Solte as folhas da alface e higienize uma a uma. Rasgue com as mãos em pedaços menores. Reserve.

3

Corte os tomates em gomos. Pique as cebolinhas, descartando o talo. Corte o pimentão vermelho em tiras, descartando as sementes. Reserve.

4

Descasque os ovos cozidos, corte em gomos. Reserve.

5

Em um prato fundo arrume o alface e em seguida adicione os gomos de tomate, a vagem cozida, as fatias de pimentão e as cebolinhas. Incorporando cuidadosamente junto ao molho. Decore com os ovos, as azeitonas, o atum e o palmito cortado em pedaços grandes (à gosto). Finalize com o suco do limão, sal e a pimenta. Sirva Fria.