

Salada de grão de bico

20.9 porções

Ingredientes

ou

500 gramas de grão-de-bico, semente madura, lata

ou

1 lata de atum em conserva light (198 g)

ou

1 unidade grande de tomate, vermelho, maduro, cru (182 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)

ou

1 unidade de limão tahiti cru (60 g)

ou

2 colheres de sopa de salsinha, congelada, seca (1 g)

Método de preparo

1

Deixe o grão de bico de molho em água na geladeira por 12 horas, escorra, lave e coloque na pressão com água até 2 dedos acima do grão de bico na panela. Cozinhe por 15 minutos, veja se está macio, porém firme. Algumas marcas precisam de mais tempo de pressão. Pique o tomate e a cebola, rale a cenoura, misture com o grão de bico e a lata de atum. Tempere com o azeite, limão, sal e salsinha.