

Salada de Peito de Peru Defumado com Cuscuz e Alcachofra, ao Vinagrete.

25 de February de 2007

Para o Vinagrete:

Ingredientes:

¼ de xícara de suco de limão.

5 colheres de sopa azeite de oliva.

4 colheres de sopa de cebolinha (cebola em palha) picada .

Sal a gosto.

Pimenta do reino fresca moída a gosto.{mostextad 1}

Modo de preparar:

1. Em uma bacia, misture bem o azeite e o suco de limão. Tempere com o sal e a pimenta do reino. (esta parte pode ser feita de véspera e deixada em geladeira).

2. Adicione a cebolinha fresca, picada. (Na hora de servir)

Para a Salada:

Ingredientes:

1 e ½ xícara de cuscuz.

4 colheres de sopa de azeite de oliva.

1 cebola vermelha, em fatias finas.

1 colher de sopa de vinagre balsâmico.

1 pimentão vermelho, cortado em tiras.

1 xícara de tomates cereja partidos ao meio.

1 xícara de alcachofra (enlatada) drenadas e cortadas em triângulos.

1 Pepino descascado e fatiado.

1 xícara de cebolinha (cebola em palha) picada

750 gramas de peito de peru defumado cortado em tiras.

Sal a gosto.

Pimenta do reino fresca, moída, a gosto.

Modo de Preparar:

1. Tempere as fatias de cebola vermelha com 3 colheres de azeite de oliva, o vinagre balsâmico e com bastante pimenta do reino fresca picada. Espalhe as rodela de cebola em uma assadeira e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até que a cebola tenha adquirido uma cor de caramelo. Retire do forno e deixe esfriar.
2. Adicione uma colher de sopa de azeite de oliva ao cuscuz e misture de forma a distribuir o azeite homogeneamente.
3. Misture a cebola vermelha assada, o cuscuz, o pimentão, a alcachofra, o pepino, a cebolinha picada, o peito de peru defumado e o vinagrete. Opcionalmente, o cuscuz pode ser reservado e servido à parte como mostra a foto.
4. Polvilhe com sal e pimenta do reino e resfrie no refrigerador até a hora de servir.

Esta receita serve 8 porções de 1 e ½ xícara de salada adicionada de ½ colher de sopa do vinagrete.

Informação Nutricional Por porção:

Calorias: 433

Carboidrato: 38 gramas

Gordura: 22 gramas

Gordura Saturada: 3 gramas

Fibras: 4 gramas

Proteínas: 21 gramas.