

Salada fresca de Inverno



VOLTZ
MARAÍCHAGE

FROST 





Ingredientes

(receita para 4 pessoas)

200 g de lentilhas ou cevada

100 g de canónigo FROST

1 tangerina ou 2 clementinas

½ romã

3 cebolas frescas

Queijo fresco de cabra

Óleo de nozes e vinagre

Sal e pimenta

Passos

- Cozinhar as lentilhas ou a cevada de acordo com as instruções.
- Depois deixar arrefecer antes de misturar os diferentes ingredientes da salada. Colocar numa tigela grande.
- Descascar e cortar as tangerinas em pedaços mais ou menos grandes. Colocá-las na tigela.
- Acrescentar as sementes de romã.
- Fatiar finamente as cebolas frescas e adicionar à mistura.
- Lavar os canónigos e adicionar à tigela.
- Cortar fatias de queijo de cabra e juntá-las inteiras à tigela (desmoronar-se-ão quando misturadas).
- Fazer um vinagrete com o óleo de nozes, vinagre, sal e pimenta.