Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salada de Miolo com Pêssegos e Espargos Grelhados

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60 Pescanova
- 2 pêssegos ou nectarinas grandes
- 200 g de espargos verdes
- azeite e sal q.b.
- 1 alface icebergue média
- 50 g de amêndoas em palitos

Para o molho

- 1 iogurte natural
- 2 c. de chá de azeite e flor de sal q.b.
- 1 c. de chá de vinagre balsâmico e 1 c. café de mel
- 4 folhas grandes de hortelã

Preparação

1. Descongele o Miolo de Camarão e reserve.

2. Corte os pêssegos (ou nectarinas) às fatias, retirando os caroços. Arranje os espargos retirando os talos e as folhas fibrosas e escalde-os em água a ferver com sal durante 3-4 min. Corte a alface em juliana larga, lave-a e escorra bem.

3. Numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura, torre as amêndoas.

4. Pincele com azeite as fatias de pêssego (ou nectarina) e os espargos e leve a grelhar numa frigideira-grelha antiaderente bem quente até amolecerem (1-2 min. aprox. de cada lado). Depois de grelhar a fruta e os espargos, passe o miolo de camarão (previamente descongelado) na mesma frigideira-grelha durante 30 seg., virando a meio.

5. Faça o molho misturando com a vara de arames o iogurte, o azeite, o vinagre balsâmico, o mel, a flor de sal e a hortelã picada.

6. Junte os ingredientes todos da salada, regue com o molho e sirva polvilhado com as amêndoas torradas.

Produtos Associados

Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60

200 g