



SALADA DE LULA GRELHADA COM GRÃOS E SEMENTES



Nível
Iniciante



Rendimento
4 porções



Tempo de preparo
30 minutos



Ocasião
Dia a Dia



Modo de preparo
Grelhado

INGREDIENTES

Salada de grãos

- ½ xícara (chá) de arroz cateto
- ½ xícara (chá) de mix de quinoas (branca, preta e vermelha)
- 1/3 de xícara (chá) de semente de girassol tostada
- 1/3 de xícara (chá) de semente de abóbora tostada
- 150 g de abóbora japonesa ralada
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 4 tâmaras sem sementes picadas
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- sal e Mix de Pimentas Swift a gosto

Champignon

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 embalagem de Champignon Swift
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- sal e Mix de Pimentas Swift a gosto

Lulas Grelhadas

- 1 embalagem de Lulas em Anéis Swift
- sal e Mix de Pimentas Swift a gosto
- raspas de 1 limão

Montagem

- 120 g de salada de brotos (mini rúcula, mini flor de beterraba, mini agrião)
- sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Salada de grãos

1. Cozinhe o arroz cateto e a quinoa em água com sal até ficar al dente. Escorra e reserve.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes da salada, ajuste os temperos e reserve refrigerado.

Champignon

1. Aqueça o azeite em uma frigideira. Adicione o champignon direto do freezer para a frigideira. Cozinhe até secar quase todo o caldo. Desligue, ajuste os temperos, salpique a cebolinha e misture a salada de grãos.

Lulas Grelhadas

1. Tempere as lulas com sal, mix de pimentas e raspas de limão.
2. Deixe pegar o tempero por 5 minutos.
3. Aqueça bem uma frigideira. Coloque o azeite e aqueça também.
4. Coloque as lulas e grelhe até ficar dourada.

Montagem

1. Tempere os brotos com sal e azeite a gosto.
2. Em um bowl ou prato fundo, em uma das laterais, coloque uma porção de folhas.
3. No meio, coloque uma porção da salada de grãos e, por cima, as lulas douradas.
4. Sirva imediatamente.

PRODUTOS UTILIZADOS



Lulas em Anéis
Swift



Champignon
Swift



Mix de Pimentas
Swift

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR