



SALADA DE GRÃO-DE-BICO E ABOBRINHA

2 Porções

TEMPO PREPARO

45

CUSTO ESTIMADO

R\$ 3,00

INGREDIENTES

- Grão de bico - 100.00g
- Abobrinha - 250.00g (250 g = 2 xic.)
- Azeitonas pretas fatiadas - 50.00g (50 g = aprox. 1 xic. Café)
- Azeite - 15.00ml (15 ml = 1 col. Sopa)
- Limão tahiti - 0.00unid. (0,25 unid = 1 col. Sopa, suco)
- Sal - a gosto

ADIANTE AS ETAPAS

1. Lave o grão de bico bem e deixe o de molho em água limpa (pelo menos 12 horas). Escorra à água e lave mais uma vez.
2. Cozinhe o grão de bico na pressão com uns 4 dedos de água acima dele. quando a panela pegar a pressão contar 15 min., desligue e espere a pressão sair. Neste ponto eles devem estar macios.
3. Depois de cozido, espere esfriar um pouco o suficiente para manusea-los e retire o máximo de pele que conseguir. Dica: use uma peneira para esfregar os grãos nela, para ajudar tirar a pele.
4. Com um descascador ou ralador apropriado, faça fios de abobrinha.

FINALIZE A RECEITA

5. Salteie a abobrinha rapidamente aproximadamente 1 minuto). É importante que permaneça crocante.
6. Misture bem o azeite com o limão, acrescente uma pitada de sal.
7. Em uma travessa, misture o grão de bico com o molho de limão e a abobrinha. Coloque as azeitonas e sirva.