



Salada de vegetais crocantes com sementes de sésamo, hortelã e coentros



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
Económico




Com quem?
Com amigos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 2 colheres de sopa de Vinagre de Sidra Gallo Hortelã

- 2 pepinos
- 2 cenouras
- 1 alho francês
- Q.b. de sal
- 1 de sumo de 1 lima
- Q.b. de azeite Gallo
- 1 colher de sopa de mel
- Q.b. de hortelã picada
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo torradas

Modo de preparação

1

Com a ajuda de um espiralizador, espiralize os pepinos e a cenoura.

2

Coloque num passador o pepino e tempere com o sal. Deixe descansar durante 15 minutos de forma a que o pepino largue alguma água.

3

Num frasco misture o vinagre com o sumo de lima, o mel e o azeite. Agite bem. Reserve.

4

Numa taça misture a cenoura, com o pepino, o alho francês cortado em tiras finas, a hortelã e os coentros picados.

5

Regue com o molho, envolva e polvilhe com as sementes de sésamo torradas. Sirva de imediato.

Produtos utilizados



Hortelã
Vinagre de Sidra

Veja também

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Mojito de frutos vermelhos

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Salada de massa com frutos vermelhos, rúcula e mini mozzarellas

 Vegetariano  Demorado  Fácil

Rolo de lentilhas com compota de frutos vermelhos

 Vegetariano  Médio  Fácil

Couve flor assada com pesto de rúcula

 Vegetariano  Médio  Fácil

Bifes de couve flor com humus de pimentos e lentilhas



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide