

Salada de brócolos e tangerina



INGREDIENTES:

- 2 couve brócolo
- 200 g de bacon fatiado
- Azeite q.b.
- 3 tomates maduros e rijos
- 3 tangerinas

Molho:

- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 100 ml de azeite
- 1 limão (sumo)
- Sal q.b.
- Pimenta preta moída q.b.
- Cebolinho q.b.

COMO FAZER:

Remova os floretes dos brócolos de forma a ficarem o mais pequenos e finos possível. Passeou-os em água a ferver, um minuto, escorra bem a água e seque-os. Corte as tiras de bacon em quadrados e saltei num fio de azeite, de forma a ficarem bem crocantes. Guarde a gordura. Corte os tomates em quartos e retire as sementes. Depois fatie-os finamente. Descasque e pele as tangerinas e corte os gomos em pequenos pedaços. Transfira todos os ingredientes para uma taça de servir. Prepare o molho. Lamine os dentes de alho e frite-os na gordura do bacon. Transfira para um copo alto e junte os restantes ingredientes. Homogeneíze com a varinha mágica. Acrescente o cebolinho picado e sirva à parte, com a salada.

Sugestão: Pode acrescentar crotons e tem a salada ideal para uma refeição ligeira ou então opte por servi-la com acompanhamento de carne.

Porque é que é saudável?

Os brócolos são um vegetal rico em vitaminas B2, B3, B5 e C, betacaroteno, ferro e magnésio.

A tangerina é rica em vitamina A, C, fibras e potássio.