

## SALMÃO CROCANTE COM CHOURIÇO

PARA 2 PESSOAS | TEMPO TOTAL APENAS 11 MINUTOS

2 lombos de salmão de 150 g, com pele, sem escamas e sem espinhas

300 g de tomate-cereja maduro, de cores variadas

4 pés de manjeriço

8 azeitonas pretas (com caroço)

30 g de chouriço

Coloque os lombos de salmão com a pele virada para cima numa frigideira antiaderente grande em lume médio. Quando a frigideira atingir a temperatura ideal e os lombos de salmão começarem a ficar tostados (cerca de 3 minutos), vire-os para a pele tostar durante 5 minutos, ou até estar bem crocante e o salmão no ponto (dependendo da altura).

Entretanto, corte os tomates ao meio, pique grosseiramente a maior parte das folhas de manjeriço, e tempere com 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto e uma pitada de sal marinho e de pimenta-preta. Em seguida, retire o caroço às azeitonas, deite-os fora, e depois pique finamente a polpa e misture com 1 colher de chá de azeite virgem extra e umas gotas de água.

Corte o chouriço em rodela fina e adicione-o ao peixe nos últimos 2 minutos. Nos últimos 30 segundos adicione os tomates temperados. Distribua pelos pratos, e finalize, espalhando por cima as azeitonas e as restantes folhas de manjeriço.

CALÓRIAS	GORDURA	GORD SAT	PROTEÍNAS	HIDR CARB	AÇÚCAR	SAL	FIBRAS
363 kcal	22,8 g	4,8 g	34,3 g	5,1 g	4,9 g	1,2 g	1,5 g



## BETERRABAS DELICIOSAS

PARA 4 PESSOAS | TEMPO TOTAL 27 MINUTOS

600 g de beterrabas baby, de cores variadas e, de preferência, com folhas

4 clementinas

½ ramo de estragão (15 g)

100 g de queijo de cabra fácil de esfarelar

40 g de miolo de noz em metades

Reserve as folhas mais pequenas e mais bonitas das beterrabas, corte ao meio as beterrabas maiores e coza-as num tacho, tapado, com água a ferver temperada com sal durante 15 a 20 minutos, ou até estarem cozidas. Entretanto, esprema o sumo de 1 clementina para uma tigela grande e misture com 1 colher de sopa de azeite virgem extra e um pouco de vinagre de vinho tinto. Descasque as restantes 3 clementinas, corte-as em rodelas e disponha-as nos pratos.

Escorra as beterrabas e passe-as rapidamente por água fria até poder retirar a pele. Corte-as em rodelas finas ou ao meio e depois envolva-as no molho. Prove, retifique os temperos com sal marinho e pimenta-preta e depois junte as folhas de estragão e as folhas de beterraba reservadas. Divida pelos pratos, espalhe por cima as nozes e o queijo de cabra em pequenos pedaços, e regue com um fio de azeite virgem extra.

CALORIAS	GORDURA	GORD SAT	PROTEÍNAS	HIDR CARB	AÇÚCAR	SAL	FIBRAS
263 kcal	18,1 g	5,9 g	9,8 g	16,1 g	14,9 g	0,6 g	3,7 g

