

## SALPICÃO

Tempo de Preparo: 20min

Ingredientes (8 porções):

- 500 g de peito de frango cozido e desfiado;
- 1 lata de ervilha;
- 200 g de uva passa;
- Maionese a gosto;
- Batata palha a gosto
- 2 cenouras grandes raladas;
- 1 lata de milho verde;
- 1 maçã;
- Cheiro-verde a gosto.

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes, menos a batata palha.
2. Depois de tudo misturado, forre com a batata palha.
3. Depois, e só servir.

## SUNOMONO

Tempo de Preparo: 30min

Ingredientes (5 porções):

- 1 pepino japonês;
- 3 colheres (sopa) de vinagre de arroz;
- 2 colheres (sopa) de gergelim branco e/ou preto;
- 1 colher (sopa) de sal marinho ou himalaia;
- 2 colheres (sopa) de açúcar (não use refinado).

Modo de Preparo:

1. Lave bem e seque o pepino.
2. Use um cortador ou faca para fatiar os pepinos bem fininhos.
3. Coloque os pepinos em um prato fundo e coloque o sal.
4. Misture bem.
5. Os pepinos vão desidratar, liberando muita água.
6. Transfira os pepinos para um escurador com um prato embaixo.
7. Deixe por 15 minutos.
8. Caso queira, toste o gergelim na frigideira para que esfrie até servir a salada.
9. Em uma panela, coloque o açúcar, o vinagre e ligue em fogo baixo.
10. Deixe aquecer até que o açúcar derreta e se misture ao vinagre, mas não deixe ferver.

11. Reserve e deixe esfriar.
12. Enxágue os pepinos em água corrente para tirar o excesso de sal.
13. Esprema bem com as mãos para tirar o excesso de água.
14. Seque com um papel toalha antes de colocar os temperos.
15. Coloque os pepinos em uma saladeira funda e adicione o molho de vinagre.
16. Se desejar, coloque algumas gotas de óleo de gergelim e pimenta-do-reino.
17. Finalize a salada com o gergelim tostado.

## SALADA CAESAR

Tempo de Preparo: 15min

Ingredientes (4 porções):

- 1 alface americana lavada, higienizada e picada grosseiramente;
- 1 xícara de parmesão ralado grosseiramente;
- 1 peito de frango sem osso, temperado, grelhado e picado em tiras (opcional);
- 2 xícaras de croutons bem crocantes (feitos com pão de forma sem casca).

Molho:

- ½ xícara de óleo (milho, canola ou girassol);
- 1 gema;
- 5 filés de anchovas;
- 1 colher de sopa mostarda;
- ½ xícara de azeite de boa qualidade;
- 2 dentes de alho amassados;
- 2 colheres de sopa de maionese caseira;
- 1 colher de sopa de suco de limão.

Modo de Preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata bem pouco, somente para unir os ingredientes, se bater demais irá virar uma maionese.
2. Arrume a alface em uma saladeira funda, coloque o frango em tiras (opcional) e regue com o molho, polvilhe o parmesão.
3. Cubra com os croutons somente na hora de servir para não amolecer.
4. Acompanhado de um bom bife à milanesa não há quem resista.
5. É uma refeição completa
6. *Obs.:* O molho é feito com a gema crua, mas para os mis impressionados poderá ser utilizada a gema do ovo cozido e frio.

## MAIONESE

Tempo de Preparo: 40min

Ingredientes (20 porções):

- 6 batatas grandes;
- 200 g de vagem;
- 1 lata de ervilha;
- Salsinha a gosto;
- Manjerição a gosto;
- Sal a gosto;
- Orégano a gosto
- Azeite a gosto;
- 5 cenouras;
- 1 lata de milho
- 1 cebola picada;
- Cebolinha a gosto;
- 1 talo de salsão picadinho;
- Pimenta a gosto;
- Suco de 2 limões;
- 1 vidro de maionese.

Modo de Preparo:

1. Leve as batatas, cenouras e vagem para cozinhar, pique em cubinhos.
2. Em uma tigela grande, misture os legumes cozidos, a cebola, milho e ervilha, o cheiro verde, salsão.
3. Misture bem.
4. Tempere com limão, azeite, sal, pimenta e orégano, misture bem e prove o sal. Junte a maionese e mexa até ficar uniforme.

## SALADA DE MACARRÃO

Tempo de Preparo: 20min

Ingredientes (8 porções):

- 500 g de macarrão parafuso;
- 200 g de muçarela picado;
- 1 vidro de palmito;
- 1 lata de ervilha;
- 1 lata de creme de leite;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- 200 g de presunto picado;
- 100 g de azeitona verde fatiada;
- 1 lata de milho verde;
- 1 pote de maionese;

- 2 tomates picados;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o macarrão normal, coloque em um refratário, depois misture o restante dos ingredientes ao macarrão deixando por último a maionese e o creme de leite.
2. Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
3. Sirva com alguma carne assada!