

Concorrente #1 – Lar Vieira de Carvalho

Lírios Tricolores com salmão e beringela com salada variada

INGREDIENTES: (1pax)

MASSA:

água

sal

300 g de massa

hélices pro-vita

1 [beringela](#)

2 colheres de sopa de
azeite

1 lombo de [salmão](#)

sem pele e espinhas
(+ 170 g)

300 g de [tomate](#)

[cereja](#)

orégãos

[pimenta](#) preta de
moinho

SALADA VARIADA:

6 folhas de Alface

½ Cebola

100g Rúcula

½ Pimento vermelho

½ Pimento verde

1 Beterraba

1 Cenoura

4 Nozes

COZINHA:

MASSA:

Por ao lume uma panela com água temperada com pouco sal.

Cortar a beringela em cubos pequenos e pô-la num passador com um punhado de sal e deixar a escorrer.

Colocar o azeite numa frigideira, passar por água os cubos de beringela, secar muito bem e deitar na frigideira, deixar saltear mexendo sempre durante cerca de 7 a 8 minutos.

Entretanto introduzir a massa na água a ferver e deixar cozer até estar “al-dente”.

Cortar o salmão (previamente cozido) em cubos ou tirinhas. Lavar o tomate cherry e corta-lo ao meio.

Juntar o salmão e o tomate à beringela e temperar com sal e pimenta moída na altura e deixar cozinhar durante breves minutos.

Retirar do lume e adicionar a massa bem escorrida. Misture bem e salpique com orégãos.

SALADA VARIADA:

Cortar e misturar todos os ingredientes e temperar com o molho vinagrete feito com vinagre, azeite e uma pitada de sal.

Nota: o Salmão vem já cozido em água temperada com limão e alho, e os ingredientes da salada previamente lavados.

OBSERVAÇÕES:

Esta receita foi adaptada do livro “Receitas de Massas Vaqueiro”, tendo-se substituído a margarida por uma gordura mais saudável, o azeite. A salada para acompanhamento é da autoria dos utentes de Centro de Dia e Lar.

Equipa executora da receita:

Maria Amélia Ruano Lopes Esquerdo – cliente do Centro de Dia do Lar Professor Doutor José Vieira de Carvalho

Maria Leontina de Barros Oliveira – cliente do Lar Professor Doutor José Vieira de Carvalho

Florinda Rosa Ferreira Azevedo Rodrigues Soares – Tutora, auxiliar de Centro de Dia do Lar Professor Doutor José Vieira de Carvalho