

Concorrente #1 – Lar Vieira de Carvalho

Lírios Tricolores com salmão e berlingela com salada variada

INGREDIENTES: (1pax)

MASSA:

água
sal
300 g de massa
hélices pro-vita
1 berlingela
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

SAUDA VARIADA:

6 folhas de Alface
½ Cebola
100g Rúcula
½ Pimento vermelho
½ Pimento verde
1 Beterraba
1 Cenoura
4 Nozes

COLEÇÃO:

MASSA:

Por ao lume uma panela com água temperada com pouco sal. Cortar a berlingela 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 berlingela, 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 berlingela 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.

SAUDA 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