

Salada de alface frisée, maçã, bacon e queijo de cabra



Essa salada de alface frisée, maçã, bacon e queijo de cabra com molho vinagrete de mel e mostarda é outra salada resultante de “o que há na geladeira e na cozinha & como posso misturar esses ingredientes?”

Eu tinha um pouco de alface frisée, algumas maçãs, bacon – o que me deu a ideia de adicionar maçãs –, um pouco de queijo de cabra e salsa.

É claro que pensei que todos esses ingredientes dariam uma boa salada.

Eu adoro saladas criativas e que equilibram bem diferentes sabores: salgado, doce, azedo, etc... também adoro usar frutas em saladas; a maior parte das saladas servidas em restaurantes levam tomate – que, tecnicamente, é uma fruta –, mas é tão usado em saladas que não é realmente tão criativo.

Eu gosto de experimentar com frutas como framboesas, mirtilos, peras, laranjas, maçãs, entre outras, e não como uma salada de frutas, mas sim como um toque a mais que ofereça um pouco de contraste aos outros ingredientes salgados.

Eu também descobri que, se meus filhos veem um pedaço de fruta em sua salada, subitamente ficam mais animados para comê-la (mas meus filhos são um pouco maluquinhos mesmo).

Uma salada de alface frisée prática e econômica, com muito sabor e teor nutritivo

Rende: Serve entre 4 a 6 pessoas

Ingredientes

- alface fresca lavada e rasgada em pedaços
- 170 g de bacon, cortado em pequenos pedaços e refogado até ficar crocante
- 113 g de queijo de cabra, em migalhas

Vinagrete de mel, mostarda e vinagre de maçã

- 1 ½ colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de mostarda no estilo Dijon
- 1 colher de chá de mel
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de salsa picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes para o vinagrete em um pote, tampe bem e sacuda até misturar tudo.
2. Coloque a alface crespa, a maçã fatiada, o bacon e o queijo de cabra em uma saladeira.
3. Regue com o molho ou vinagrete e misture bem.
4. Sirva imediatamente.

Uma das coisas boas de se morar em Washington é a variedade de maçãs disponíveis.

De acordo com a Comissão de Maçãs da Cidade de Washington (Washington AppleUma das coisas boas de se morar em Washington é a variedade de maçãs disponíveis.

De acordo com a Comissão de Maçãs da Cidade de Washington (Washington Apple Commission), mais da metade de todas as maçãs cultivadas nos Estados Unidos para consumo como frutas frescas são cultivadas em pomares de Washington, sendo vendidas em todos os 50 Estados dos EUA e para mais de 50 países ao redor do mundo.

Eu também achei interessante que, enquanto os norte-americanos comem cerca de 8,6 kg de maçãs por ano, europeus comem cerca de 21 kg (eu achava que era o contrário).

No Equador, meu tipo favorito de maçã era uma muito pequena, amarelo-rosada, que tem um sabor bem ácido, crocante e doce.

Eu também tenho uma queda por maçãs verdes, não a variedade Granny Smith, mas maçãs que ainda não amadureceram por completo.

Não temos nenhuma macieira em nossa fazenda, mas lembro-me de ir com amigos da escola em caminhadas por fazendas, em que pude comer muitas maçãs verdes.

Na maior parte do tempo, as maçãs nunca amadureciam muito bem (a região em que morávamos no Equador não era a melhor para o plantio de maçãs).

Qualquer pessoa que cresceu no Equador saberá que essa fascinação por frutas verdes ou não maduras, ácidas, não é tão surpreendente.

Adoramos comer diferente frutas verdes, de mangas verdes a laranjas verdes, e também “grosellas” (um tipo de groselha malaia) com sal.

É uma combinação de dar água na boca!

É claro que sempre nos diziam (a nós, crianças) que não fazia bem, existia um tipo de lenda urbana equatoriana que dizia que comer frutas verdes demais com sal mataria suas hemácias e causaria câncer, mas o alerta de “não coma isso” só nos fazia querer ainda mais comer frutas verdes + sal.

Sempre que saíamos em um passeio ao ar livre ou para caminhar pelo campo, levávamos um pacotinho de sal conosco, para o caso de encontrarmos uma mangueira ou laranjeira no caminho.

Essa salada é muito fácil de preparar, se você não tiver alface crespa, pode usar quaisquer outras folhas verdes, eu preparei o vinagrete com vinagre de maçã porque queria criar uma conexão entre as maçãs e o molho, mas também fica bom com um vinagre branco comum.

Já que o bacon é muito salgado, você quase não precisa adicionar mais sal a Comissão), mais da metade de todas as maçãs cultivadas nos Estados Unidos para consumo como frutas frescas são cultivadas em pomares de Washington, sendo vendidas em todos os 50 Estados dos EUA e para mais de 50 países ao redor do mundo.

Eu também achei interessante que, enquanto os norte-americanos comem cerca de 8,6 kg de maçãs por ano, europeus comem cerca de 21 kg (eu achava que era o contrário).

No Equador, meu tipo favorito de maçã era uma muito pequena, amarelo-rosada, que tem um sabor bem ácido, crocante e doce.

Eu também tenho uma queda por maçãs verdes, não a variedade Granny Smith, mas maçãs que ainda não amadureceram por completo.

Não temos nenhuma macieira em nossa fazenda, mas lembro-me de ir com amigos da escola em caminhadas por fazendas, em que pude comer muitas maçãs verdes.

Na maior parte do tempo, as maçãs nunca amadureciam muito bem (a região em que morávamos no Equador não era a melhor para o plantio de maçãs).

Qualquer pessoa que cresceu no Equador saberá que essa fascinação por frutas verdes ou não maduras, ácidas, não é tão surpreendente.

Adoramos comer diferente frutas verdes, de mangas verdes a laranjas verdes, e também “grosellas” (um tipo de groselha malaia) com sal.

É uma combinação de dar água na boca!

É claro que sempre nos diziam (a nós, crianças) que não fazia bem, existia um tipo de lenda urbana equatoriana que dizia que comer frutas verdes demais com sal mataria suas hemácias e causaria câncer, mas o alerta de “não coma isso” só nos fazia querer ainda mais comer frutas verdes + sal.

Sempre que saíamos em um passeio ao ar livre ou para caminhar pelo campo, levávamos um pacotinho de sal conosco, para o caso de encontrarmos uma mangueira ou laranjeira no caminho.

Essa salada é muito fácil de preparar, se você não tiver alface crespa, pode usar quaisquer outras folhas verdes, eu preparei o vinagrete com vinagre de maçã porque queria criar uma conexão entre as maçãs e o molho, mas também fica bom com um vinagre branco comum. Já que o bacon é muito salgado, você quase não precisa adicionar mais sal ao molho.









<http://laylita.com/receitas/17/salada-de-alface-frisee-maca-bacon-e-queijo-de-cabra/>

Receitas da Laylita

São Paulo, SP, 31 Dezembro de 2018

Mkmouse