

Salada de pepino para o final do ano de 2013



Salada de alface, pepino, gorgonzola e lascas de amêndoas torradas

Ingredientes

- 1/2 maço de alface
- 3 pepinos japoneses
- 80 g de queijo gorgonzola
- 4 a 6 col (sopa) de amêndoas em lascas
- sal, azeite e limão

Modo de preparo

Preaquecer o forno a 180° C. Lavar, rasgar a alface e forrar o fundo da saladeira com as folhas.

Lavar e cortar o pepino em cubinhos, com casca e tudo.

Temperar com azeite, limão e sal e deixar escorrer um pouco.

Enquanto isto, colocar as amêndoas em lascas em uma assadeira e levar ao forno alto, por cerca de 10 minutos.

Sacudir a assadeira na metade do tempo.

Amassar o queijo gorgonzola com um garfo.

Montar a salada: sobre as folhas, jogar os cubinhos de pepino.

Por cima colocar o queijo esmigalhado e por fim polvilhar com as lascas de amêndoas.



Salada de Pepinos com Molho de Iogurte

Essa salada é presente em vários países como Grécia (tzatziki), Turquia, Iraque, Afeganistão (mast-o-khiar) e os países que antes formavam a Iugoslávia.

Com nomes diferentes em algumas variações, a essência permanece a mesma: pepinos e molho de iogurte.

No Irã, por exemplo, é comum acrescentar passas mas também são encontradas versões com sementes de romã e salsa picada assim como nozes e azeitonas.

É um prato perfeito para nosso verão: refrescante, fácil de preparar ainda fica melhor se preparado com antecedência!

Ingredientes

- 6 pepinos japoneses (ou 2 ou 3 pepinos comuns, retirando a casca)
- 1/3 copo de passas
- 3/4 copo de folhas de hortelã picadas
- 2 tomates bem maduros, sem sementes, picados
- 1 pimenta dedo-de-moça picadinha (opcional)
- 2 copos de iogurte natural
- 1/3 copo de azeite extravirgem
- 1/2 copo de suco de limão
- 2 dentes de alho, picadinhos
- Sal e pimenta a gosto



modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes do molho: iogurte, azeite, limão e alho.

Tempere à gosto com sal e pimenta e reserve numa vasilha.

O molho de iogurte pode ser feito na véspera.

2. Lave bem os pepinos e seque-os.

O pepino japonês tem uma casca bem macia e não precisa ser descascado mas se você for usar o pepino comum, retire a casca.

Corte em rodellas ou pique em cubinhos, ou use uma *mandoline*.

Ponha todos os pepinos para escorrer com uma pitada de sal.

Os pepinos precisam escorrer por no mínimo 1 hora.

Você pode deixar mais tempo mas deixe-os na geladeira.

Não se esqueça de por uma vasilha em baixo porque vai escorrer muita água!

3. Ponha as passas numa vasilha com água quente e deixe hidratar por uns 30 minutos.

Escorra e reserve.

4. Depois de escorridos, junte os pepinos com os tomates picados, a pimenta dedo de moça se for usar, a hortelã picada e as passas.

Misture delicadamente o molho de iogurte: não use todo o molho pois os pepinos vão continuar a dar água e não queremos que a salada vire uma sopa!

Leve a geladeira.

Você pode servir imediatamente mas essa salada fica melhor após algumas horas na geladeira.



Fontes:

<http://www.simplesmentedelicia.com/?p=311>

<http://www.simplesmentedelicia.com/?p=1079>

<http://www.rosmarinoeoutrostemperos.com.br/?p=63>

<http://mangiachetefabene.wordpress.com/2007/04/12/salada-de-pepino-com-gengibre/>

<http://www.cozinhadamatilde.com.br/tzatziki-pasta-grega-de-pepino-e-coalhada-seca/>

<http://www.saboresdochef.com/570/salada-grega-de-pepino-tzatziki>

São Paulo, SP, 04 de Novembro de 2013

Mkmouse