

## A salada de verão com figos e amêndoas

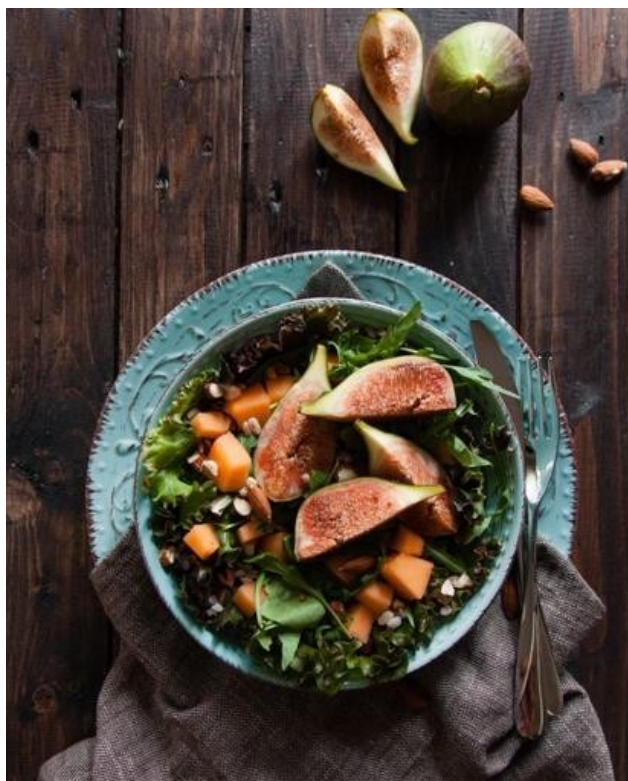


Foto Stocksy

02 de agosto de 2015

Angela Frenda

A salada é um prato de verão que eu sei. Luz, colorido, legal.

Mas acima de tudo ... é bom.

Porque você tem que desmistificar a idéia de que isso significa para comer salada almoço sabor triste e pouco. Com um pouco de maquiagem e um bom conhecimento dos ingredientes da salada pode se tornar algo especial.

Este Verão, por exemplo, se apaixonou salada de figos e amêndoas.

Eu fiz isso pela primeira vez meu amigo Nicoletta, que tem uma sabedoria única em saber como misturar os ingredientes.

Sexo é o Oriente Médio, mas o resultado, eu garanto, é occidentalissimo.

É assim, por exemplo, com uma peça de carne.

Um truque, porém, é para escolher figos muito maduros, de modo que tempere-os bem para as folhas de salada.

Ingredientes (para 4 pessoas):

400 gr de salada mista (perfeito um aromático com cebolinha e dill, mas também chicória vermelha); sabor hortelã, cortado em pedaços; amêndoas a gosto;

600 gramas de figos pretos bem maduros, cortados em fatias (eu te amo mesmo deixar a casca, mas se você preferir, pode retirá-lo); sementes de gergelim, girassol e linhaça vontade.

### Preparação:

Lave muito bem as folhas de alface e depois seco.

Salada picada, adicionar hortelã fresca picada também esta bem lavados, e as amêndoas.

Mexa bem.

Neste ponto, depois de ter sido lavado e seco perfeitamente, cortado em fatias figos.

Gosto de deixá-los com as peles, porque na minha opinião adicionar uma maior coerência e preservar melhor o fruto quando misturado.

Mas se você não gosta de peles (ou tem filhos que vão comer a salada) é melhor para removê-los.

Usado como uma cobertura, se você gosta, sementes de gergelim misturado, linho e girassol.

E se você quiser fazer um cheio de vitamina A e ferro, também incluiu sementes de chia.

Escusado será dizer que você pode jogar com os ingredientes: há boas mesmo pinhões, passas (se você quiser), ou pedaços de melão cantaloupe.

O curativo?

Um vinagrete de azeite e suco de limão ou de lima.

E alguns flocos de sal Maldon. Perfeito comido sozinho ou como acompanhamento de carne e peixe.

[http://cucina.corriere.it/cucina-tv/racconti-cucina/15\\_agosto\\_12/insalata-d-estate-fichi-mandorle\\_12089dbe-40e9-11e5-a6d2-d8f2ee303642.shtml](http://cucina.corriere.it/cucina-tv/racconti-cucina/15_agosto_12/insalata-d-estate-fichi-mandorle_12089dbe-40e9-11e5-a6d2-d8f2ee303642.shtml)

São Paulo, SP, 30 Setembro de 2015

Mkmouse