



Salada de cevada e amendoins

Ingredientes (para 2 porções)

60 g de cevada em grãos

¼ de repolho verde

¼ de brócolis

4 aspargos verdes (se desejar, substitua os aspargos por ervilha torta ou vagem)

1 cenoura média

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta

Vinagre (de xerez, maçã ou balsâmico, conforme a preferência)

Cominho em pó

Amendoins torrados sem sal

Passas

Preparo

1. Lavar a cevada em água fria. Cozinhar conforme as instruções da embalagem. Esfriar debaixo da torneira, escorrer e reservar.
2. Lavar e cortar os aspargos em três pedaços; cortar os floretes pequenos do brócolis; e o repolho, à julienne (tirinhas nem finas). Escaldar em água fervente por 4 ou 5 minutos. Esfriar em água com gelo, escorrer e reservar.
3. Descascar a cenoura e cortá-la em cubos pequenos.
4. Misturar a cevada com os legumes escaldados e a cenoura crua.
5. Adicionar as passas.
6. Temperar com um vinagrete de azeite de oliva, um pouco de vinagre, os amendoins picados, pimenta e cominho.
7. Servir.