

Salada de três cereais com salmão



Ingredientes (para 1 porção)

2 colheres (sopa) de trigo-mole grãos de trigo

3 colheres (sopa) de grãos de cevada

2 colheres (sopa) de grãos de quinoa

80 g de salmão fresco

4 aspargos verdes

3 tomates-cereja

70 g de cenoura

Mostarda

Vinagre de xerez (ou de maçã)

Azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Colocar os grãos de trigo em uma tigela com água para hidratar por de 12 horas e descartar a água.
 2. Cozinhar os cereais em água suficiente com sal. O trigo hidratado e a cevada devem cozinhar durante uns 35 minutos; e a quinoa, durante uns 20 minutos. Escorrer todos os grãos, deixar esfriar e reservar.
 3. Descascar e ralar a cenoura.
 4. Escaldar os aspargos durante 5 minutos em água fervente. Escorrer e deixar esfriar. Cortar em rodelas e reservar as pontas inteiras.
 5. Cortar o salmão em pedaços grandes. Dourá-lo em uma frigideira com algumas gotas de azeite.
 6. Fazer um vinagrete com a mostarda, o vinagre, o sal e o azeite.
 7. Misturar os cereais cozidos com a cenoura, os aspargos e o tomate. Apresentação: colocar o salmão cozido por cima e temperar com o vinagrete de mostarda.
- Se desejar, substitua os aspargos por ervilha torta e escale-as por apenas 2 minutos.