



SALADA DE QUINOA, CAMARÃO E HORTELÃ



Peixe



21 MIN



FÁCIL



6 PESSOAS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 300 g de miolo de camarão (descongelado)
- 300 g de quinoa
- 700 g de água
- 2 fios de azeite
- Sumo de ½ limão
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 250 g de tomate-cereja
- Hortelã picada a gosto

Vinagrete de manga:

- 1 manga madura
- 75 g de azeite
- 20 g de vinagre de vinho tinto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Preparação

- 1º Disponha os camarões (já descongelados) na bandeja de vapor, tempere com sal e reserve.
- 2º Coloque a quinoa no copo e cubra com a água, tempere com uma pitada de sal e deite um fio de azeite. Monte a bandeja de vapor sobre o copo e programe 20 minutos na Função Vapor
- 3º Escorra a quinoa, transfira-a para uma saladeira e reserve os camarões num recipiente à parte, para que arrefeçam.
- 4º Depois de terem arrefecido, regue a quinoa com um fio de azeite e com o sumo de limão, tempere com um pouco de sal e pimenta e adicione os camarões, o tomate-cereja cortado ao meio e a hortelã picada, envolvendo bem todos os ingredientes.
- 5º Prepare o vinagrete de manga: descasque a manga, retire o caroço e corte-a em pedaços grandes. Coloque-a no copo, juntamente com o azeite, o vinagre, o sal e pimenta a gosto e programe 1 minuto na velocidade 7.
- 6º Sirva a salada acompanhada com o vinagrete

Nota: Sabia que... A quinoa é um dos poucos alimentos de origem vegetal que contém todos os aminoácidos essenciais e é uma fonte muito completa de proteínas. É rica em vitaminas, minerais, cálcio, ferro, fibra e ácidos gordos (ómega 3 e 6) e, como não contém glúten, também é apropriada para celíacos.

Dica: O vinagrete de manga realça o sabor das saladas e dá um toque gourmet ao peixe e aos frutos do mar.