



UNIDADE 7 - Receita 1

Salada de grão-de-bico com beringelas assadas

para 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes:

125 g de grão-de-bico demolhado
1 beringela grande
2 tomates
1 pepino
200 g de cenouras cruas
1 ramo pequeno de hortelã
1 pitada de Tabasco
½ colher de chá de pimenta-caiena
Vinagre de fruta / azeite / sumo de limão fresco
Sal / alecrim para temperar

Preparação:

- Deixar o grão-de-bico de molho durante a noite. Em seguida, cozinhá-lo em água salgada até ficar macio, durante aproximadamente 30 a 40 minutos.
- Cortar as beringelas em fatias de ½ cm de espessura. Fritar as beringelas em azeite, temperar com sumo de limão, sal e alecrim picado finamente.
- Cortar os tomates em cubos, cortar o pepino e as cenouras em losangos ou cubos, misture com o grão-de-bico e as beringelas.
- Picar finamente a hortelã e reservar os ramos para decorar.
- Adicionar a hortelã picada, as especiarias, o Tabasco, o vinagre de frutas e o azeite à mistura da salada e misture.
- Decorar com um ramo de hortelã.





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897