



UNIDADE 9 - Receita 14

Couve-flor panada e salada de batatas

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

400 g de couve-flor fresca (fatias –
aproximadamente 2 cm de espessura)

100 ml de óleo vegetal

Empanar:

100 g de pão ralado panko

1-2 colheres de sopa de farinha

100 ml de leite de coco sem açúcar

150 ml de óleo vegetal

1 pitada de sal

1 pitada de molho de soja

1 limão (biológico) para sumo

Salada de batata:

400 g batatas cerosas

50 g cebolas

40 g vinagre

60 g óleo

200 ml caldo de legumes

20 g mostarda média picante

Sal/pimenta

Guarnição:

Cebolinha e/ou salsa

Preparação:

- Cozer as batatas com casca por 40-50 minutos até ficarem macias, descascar e cortar em fatias finas. Temperar com caldo de legumes quente, vinagre, óleo, sal/pimenta e mostarda. Descascar e picar finamente as cebolas, refogar rapidamente em óleo até ficarem translúcidas, adicionar às batatas e misturar tudo.
- Cortar a couve-flor crua em fatias de 2 cm de espessura da parte mais grossa. Marinar os pedaços de couve-flor com sumo de limão, sal e um pouco de molho de soja. Misturar o leite de coco com a farinha, cobrir as fatias de couve-flor e passá-las por pão ralado panko dos dois lados.
- Fritar as fatias panadas numa frigideira com óleo vegetal quente até ficarem douradas e, em seguida, cozinhar no forno a 120 °C por 10-15 minutos.
- Servir e polvilhar a salada de batata com cebolinha picada ou salsa.

