

SALADA FRIA DE FRANGO COM MOLHO DE IOGURTE E ERVAS AROMÁTICAS



INGREDIENTES

- 3 PEITOS DE FRANGO
- SAL E PIMENTA Q.B.
- SUMO DE MEIO LIMÃO
- 0,7DL DE ÁGUA
- 1 IOGURTE NATURAL
- 1 FIO DE AZEITE
- COENTROS, HORTELÃ E CEBOLINHO Q.B.
- 6 FOLHAS DE ALFACE
- 2 CENOURAS
- 1 LATA PEQUENA DE MILHO DOCE
- AZEITONAS E NOZES Q.B.

CONFEÇÃO

1. Cortar os peitos de frango em tiras e temperar com um pouco de sal, pimenta e sumo de limão.
2. Preparar a CC para cozer a vapor, colocando na taça a água, o cesto e regulando a tampa de vapor para Maxi.
3. No cesto dispor as tiras de frango e seleccionar STEAM P1, diminuindo o tempo para 20 minutos.
4. Arranjar e cortar a alface em juliana. Descascar e ralar as cenouras.
5. Entretanto, preparar o molho. Temperar o iogurte com um fio de azeite, sal e as ervas aromáticas picadas.
6. Numa travessa dispor a alface, o milho, a cenoura, o frango cozido desfiado e enfeitar com azeitonas e nozes picadas.
7. Servir a salada acompanhada com o molho.