

# SALADA RUSSA DE ATUM COM MOLHO DE IOGURTE



## INGREDIENTES

- BATATAS Q.B (USEI 5 PEQUENAS PARA 2 PESSOAS)
- 1 CENOURA POR PESSOA
- 1 OVO POR PESSOA
- 1 LATA DE ATUM AO NATURAL POR PESSOA
- SAL
- MOLHO:
- 1 IOGURTE NATURAL
- 1 FIO DE AZEITE (COLOQUEI 1/2 COLHER DE SOPA)
- 1 COLHER DE CAFÉ DE ALHO EM PÓ (OU BEM PICADINHO)
- 1 PITADA DE SAL
- SALSA PICADA Q.B.
- PIMENTA PRETA

## CONFEÇÃO

1. Colocar água na taça até à marca dos 0,7. Colocar as batatas e cenouras cortadas (aos cubos) e os ovos no cesto do vapor. Adicionar sal por cima - Seleccionar programa Steam P1 durante 20 minutos. Quando terminar confirmar se está tudo cozido e se for necessário colocar mais uns minutos.
2. Retirar o cesto e escorrer a água. Passar a taça por água fria e secar com um pano /papel de cozinha.
3. Colocar a lâmina misturadora: adicionar o iogurte e os restantes ingredientes do molho na taça e seleccionar vel.6 durante cerca de 35segundos .Provar e se necessário adicionar mais sal /pimenta a gosto.
4. Escorrer o atum, adicionar aos legumes e misturar tudo com o molho.
6. Obs: podem ser colocados outros legumes /verduras a gosto (feijão verde, ervilhas, etc.)