

SALADA CAESAR



CONFEÇÃO

1. Deixe marinar os filetes de peru em 40 g de óleo de amendoim e 10 g de paprika durante 15 min.
2. Entretanto, prepare uma vinagrete. Deite na taça com o acessório batedor, a gema de ovo, a mostarda, o vinagre e o sumo de limão. Ligue o robot na velocidade 6. Decorridos 30 s, junte progressivamente o azeite e os restantes 50 g de óleo de amendoim. Tempere com sal e pimenta e deite o molho vinagrete numa molheira.
3. Lave a taça do robot e deite 0,7 L de água quente. Na cuba de vapor coloque os filetes de peru marinados, temperados com sal. No tabuleiro de vapor superior coloque os espargos de um lado e os 6 ovos do outro. Feche a tampa e inicie a cozedura no programa de vapor P2 durante 25 min.
4. Entretanto, pique grosseiramente os corações de alface e reparta a salada por 6 pratos fundos.
5. No final da cozedura, mergulhe os ovos numa saladeira com água fria. Corte os filetes de peru em tiras e coloque-os sobre a salada, junte os espargos e os ovos escalfados e cortados em 4. Polvilhe com o parmesão ralado e um fio de molho vinagrete.

INGREDIENTES

- 3 CORAÇÕES DE ALFACE
- 450 G FILETES DE PERU
- 24 ESPARGOS VERDES
- 6 OVOS
- 100 G CROUTONS DE ALHO
- 50 G QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 10 G PAPRIKA
- 1 GEMA DE OVO
- 1 C. C. DE MOSTARDA DE DIJON
- 50 G AZEITE
- 90 G ÓLEO DE AMENDOIM
- 2 C. S. DE VINAGRE DE VINHO
- 2 C. S. DE SUMO DE LIMÃO
- SAL
- PIMENTA