

SALADA DE FRANGO ASIÁTICA



CONFEÇÃO

1. Corte o frango às tiras. Deite água na taça, até à marca de 0,7 l. Coloque as tiras de frango no cesto de vapor. Tempere com sal e pimenta. Coloque o cesto na taça e seleccione o programa de vapor durante 20 min.
2. Descasque o pepino e as cenouras e corte-os em tiras utilizando um descascador. Corte a alface em tiras. Numa saladeira, misture as cenouras, o pepino, a alface, os rebentos de soja e os coentros.
3. Após a cozedura, retire a água da taça. Coloque a lâmina picadora e deite o sumo de lima, o molho de soja, o óleo, o azeite e o Tabasco® na taça e misture na velocidade 11 durante 45 seg. Coloque as tiras de frango e metade do molho na saladeira. Misture e sirva.

INGREDIENTES

- 350 G PEITOS DE FRANGO
- 100 G PEPINO
- 100 G CENOURAS
- 100 G ALFACE
- 100 G REBENTOS DE SOJA
- 20 G COENTROS
- 10 CL SUMO DE LIMA
- 10 CL MOLHO DE SOJA
- 20 CL AZEITE
- 5 CL ÓLEO DE SÉSAMO
- 1 C. DE CHÁ DE TABASCO® (OPCIONAL)
- SAL
- PIMENTA