

SALADA DE INVERNO

COM MOLHO DE IOGURTE

Uma Receita do Mercado Móvel

Rende: 4-6 porções

Ingredientes da Salada:

- 1 cabeça de alface romana
- 1/2 pepino grande
- 1 abacate
- 1/2 cebola roxa pequena
- 1/4 xícara de amêndoas laminadas*

**Use sementes de girassol ou pepitas para uma opção sem nozes*

Molho de Iogurte:

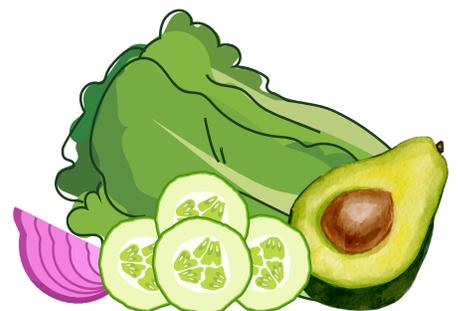
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 2 colheres de sopa. azeite
- 2 colheres de sopa. suco de limão
- 1 colher de chá. raspas de limão
- 1 dente de alho, picado
- 1 colher de chá. açúcar
- 1/2 colher de chá. sal
- 1/4 c. salsinha (2 colheres de sopa. seco)

Observação:

Tente adicionar outras frutas e legumes crocantes e coloridos, como maçã em fatias finas, pimentão ou cenoura ralada!

Instruções:

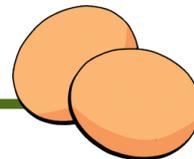
1. Bata os ingredientes do molho em uma tigela e reserve para permitir que os sabores se desenvolvam.
2. Lave, seque e pique a alface. Meça cerca de 6 xícaras em uma tigela.
3. Lave o pepino. Corte-o longitudinalmente e depois em fatias de meia-lua; adicione à tigela.
4. Corte a meia cebola ao meio novamente no sentido do comprimento. Corte-o em fatias finas e adicione-o à tigela.
5. Corte o abacate ao meio; retire a semente. Corte em fatias de 1/4 de polegada; deixou de lado.
6. Na frigideira em fogo médio, torra as amêndoas até dourar, cerca de 5 minutos, mexendo sempre. Deixou de lado.
7. Despeje metade do molho sobre a alface e misture bem.
8. Distribua o abacate e as amêndoas por cima e sirva o restante do molho à parte.



FRITADA DE LEGUMES

(QUICHE SEM CROSTA)

Uma Receita do Mercado Móvel



Rende: 4-6 porções

Ingredientes:

3-4 xícaras de legumes picados

1 Colher de Sopa. Manteiga ou óleo de cozinha

1 Cebola, picada

8 ovos

1 xícara de leite

1 xícara de Queijo Ralado

1/2 colher de chá. Sal

1/2 colher de chá. Pimenta



Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 375 graus Fahrenheit.
2. Se estiver usando vegetais resistentes (brócolis, couve-flor, batata, abóbora, etc.), cozinhe-os primeiro até ficarem macios e reserve (eles cozinharão por mais tempo no forno).
3. Aqueça uma frigideira (refratária, se tiver uma*) em fogo médio. Derreta a manteiga e acrescente a cebola; mexa e cozinhe até dourar e começar a caramelizar.
4. Retire a panela do fogo e espalhe as cebolas uniformemente no fundo*, depois espalhe os legumes uniformemente sobre as cebolas. O prato ou panela deve parecer bem cheio.
5. Polvilhe o queijo sobre os legumes.
6. Em uma tigela, bata os ovos; misture o leite, o sal e a pimenta. Despeje a mistura de ovos na panela, deixando-a preencher ao redor dos legumes.
7. Transfira a frigideira para o forno e asse por cerca de 45 minutos. Assim que a superfície estiver levemente dourada, meça a temperatura interna; se for pelo menos 160 graus Fahrenheit, a fritada está totalmente cozida.
8. Deixe esfriar por 20 minutos antes de cortar. Você pode refrigerar as sobras por até 3 dias ou congelar para uso posterior.

*Se a sua frigideira não for refratária, transfira as cebolas cozidas para outro prato que possa ir ao forno, como um prato de torta, e continue a partir daí.

Receita adaptada de "Good and Cheap - Eat Well on \$4/day" by Leanne Brown