



# SALADA DE QUINUA NATALINA

**Chef Ana Flávia Lamas**

Restaurante Me Gusta

Rua Juvenal Melo Senra, 395, lj 4,  
Belvedere. Tel (31) 2511-2333



## INGREDIENTES:

100 g de quinua em grãos  
100 g de lentilhas  
150 g de alho porró  
100 g de passas brancas  
80 g de castanha do Pará picadas  
80 g de castanha de caju picadas  
100 g de cebola em julianas  
100 ml de vinho branco seco  
400 ml de caldo de legumes  
30g de rúcula rasgada  
30g azedinha rasgada  
10 g de manjeriço fresco  
10 g de hortelã  
80 ml de azeite extra-virgem  
Sal  
Pimenta do reino

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe a quinua por 8 a 10 minutos no caldo de legumes e reserve.  
Cozinhe a lentilha por 10 minutos no caldo de legumes e reserve.  
Hidrate as passas brancas no vinho branco por 20 minutos e reserve.  
Torre as castanhas em uma frigideira com um fio de azeite e reserve.  
Em uma panela pré-aquecida com azeite, refogue a cebola até dar uma leve queimada; logo após o alho-porró e em seguida, adicione as castanhas torradas e picadas. Depois, adicione as lentilhas e as passas. Por último, adicione a quinua. Acerte o sal e a pimenta. Com o fogo desligado, misture a hortelã picada, o manjeriço fresco, a rúcula e a azedinha rasgadas. Sirva gelada ou quente.

Decore com buquê de folhas, aceto balsâmico e azeite de manjeriço e hortelã.

ALC Comunicação e Marketing

Rua Estácio de Sá, 10/24 - Gutierrez Belo Horizonte/MG 30.430-010 Tel.: 31 3337.2533  
falecom@programavivercomestilo.com.br

www.programavivercomestilo.com.br