



# SALADA DE LEGUMES E MARISCO COM MOLHO PARA SALADAS PICANTE DE SOJA

TEMPO DE PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO: 35 MINUTOS



## INGREDIENTES PARA SALADA DE LEGUMES E MARISCO

- 50 ml de azeite
- 100 g de feijão verde, fatiado
- 1 beringela, cortada aos bocados
- 1 pimento verde, sem sementes e cortado em fatias finas
- 1 pimento amarelo, sem sementes e cortado em fatias finas
- 1 colher de sopa de cebolinho, cortado aos bocados
- 1 colher de sopa de folhas de salsa, cortadas aos bocados
- 200 g de camarões, descascados e sem nervuras
- 150 g de argolas de lula lavadas
- 125 g de mexilhão cozido
- 1/2 limão espremido
- sal e pimenta

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1. Ferva a água com sal na caçarola de 3 litros iCook e coza os feijões verdes durante 1-2 minutos até ficarem macios. Escoe e arrefeça em água gelada.
2. Aqueça metade do azeite numa grande frigideira iCook ou no forno holandês em lume médio.
3. Salteie os camarões, as argolas de lula e a beringela com algum tempero durante 3 a 4 minutos, mexendo e agitando de vez em quando.
4. Adicione o mexilhão cozido um minuto antes de os camarões e as lulas ficarem cozinhados, de forma a aquecer. Retire do calor e coloque numa tigela de mistura.
5. Acrescente os pimentos, os feijões verdes e agite bem para juntar tudo. Complemente com o resto do azeite com o sumo de limão, temperando a gosto.
6. Coloque em tigelas para servir e acompanhe com a salsa e os coentros cortados. Sirva de imediato, junto com o molho para saladas picante de soja.

**Nota:** se preferir, pode trocar o marisco por frango. Se sobrar comida, coloque-a numa das tigelas de mistura em aço inoxidável iCook. Quanto todos acabarem de comer, pode fechar a tigela de mistura com a respetiva tampa.

Se quiser acrescentar um toque especial à salada, experimente este molho para saladas picante de soja.

## INGREDIENTES DE MOLHO PARA SALADAS PICANTE DE SOJA

- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 3-4 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 malagueta vermelha cortada aos bocados (quanto mais usar, mais picante fica!)
- 1/2 dente de alho cortado aos bocados
- 2 colheres de sopa de mel
- sal e pimenta

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1. Junte todos os ingredientes numa tigela de mistura iCook.
2. Agite gradualmente e tempere com sal e pimenta a gosto.