

Salada Proteica de Carne Assada com Tabule e Creme de Abacate

Ingredientes (para 2 pessoas):

200g de carne assada (já fatiada ou desfiada)

1 xícara de tabule pronto

1 abacate médio maduro

2 colheres de sopa de requeijão cremoso

50g de queijo (sugestão: muçarela em cubos pequenos, minas frescal esfarelado ou queijo prato ralado)

Sal a gosto

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Opcional: Fio de azeite extra virgem para finalizar

Modo de Preparo:

Comece preparando o creme de abacate: Descasque e retire o caroço do abacate. Coloque a polpa no liquidificador ou multiprocessador. Adicione o requeijão, sal e pimenta-do-reino. Bata até obter um creme homogêneo e liso. Se necessário, adicione uma colher de sopa de água para ajudar a processar. Reserve.

Prepare a carne: Se a carne assada estiver fria e você preferir consumi-la aquecida, utilize o microondas por 1 a 2 minutos ou aqueça rapidamente em uma frigideira no fogão. Se preferir fria, basta fatiá-la ou desfiá-la em pedaços menores.

Montagem dos pratos: Em dois pratos fundos ou tigelas individuais, distribua o tabule de forma uniforme.

Sobre o tabule, adicione a carne assada.

Ao lado da carne e do tabule, coloque uma porção generosa do creme de abacate reservado.

Finalize cada prato espalhando o queijo de sua preferência sobre a carne ou o tabule. Se desejar, regue com um fio de azeite extra virgem antes de servir.

Sirva imediatamente e aproveite sua refeição nutritiva e saborosa.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

menos de 30 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem restrições específicas

Dica

Para um toque extra de frescor, você pode adicionar algumas folhas de hortelã fresca picada ao creme de abacate ou salpicar sobre o tabule antes de servir. Se não tiver tabule pronto, e tiver os ingredientes básicos (trigo para quibe, tomate, pepino, cebola, limão, azeite, hortelã), você pode preparar uma versão rápida enquanto o abacate é processado.