

Salada Fresca de Courgette, Tomate e Fromage Frais

Ingredientes (para 3 pessoas):

2 courgettes médias
3 tomates médios (ou 1 caixa de tomate cereja)
200g de fromage frais (queijo fresco cremoso)
3 colheres de sopa de azeite de oliva virgem extra
Sal a gosto
Pimenta preta moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Lave bem as courgettes e os tomates.

Com um descascador de legumes ou uma faca afiada, corte as courgettes em fitas finas ou rodelaas muito finas.

Corte os tomates em cubos pequenos ou, se for tomate cereja, corte-os ao meio.

Em uma tigela grande, adicione as courgettes fatiadas e os tomates picados.

Acrescente o fromage frais à tigela.

Regue com o azeite de oliva virgem extra.

Tempere com sal e pimenta preta moída na hora a gosto.

Misture delicadamente todos os ingredientes até que o fromage frais envolva bem os vegetais.

Sirva imediatamente como um prato leve ou acompanhamento refrescante.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

Não se aplica (prato cru)

Serve

3 pessoas

Dieta

Vegetariano

Dica

Para uma textura ainda mais delicada, use um mandoline para fatiar as courgettes o mais fino possível. Esta salada é perfeita para dias quentes e pode ser servida como acompanhamento para outros pratos vegetarianos ou como uma refeição leve por si só.