

# Salada Fresca de Courgette e Tomate com Fromage Frais

## Ingredientes (para 3 pessoas):

---

2 courgettes médias  
3 tomates médios  
150g de fromage frais  
3 colheres de sopa de azeite de oliva virgem  
Sal a gosto  
Pimenta do reino preta moída na hora a gosto

## Modo de Preparo:

---

Lave bem as courgettes e os tomates em água corrente.

Com uma faca, corte as courgettes em rodelas bem finas. Se preferir, pode cortá-las em tiras finas.

Corte os tomates em cubos pequenos ou em gomos, retirando o miolo se desejar.

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

Adicione o fromage frais sobre os vegetais.

Regue com o azeite de oliva virgem.

Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Comece com pouco e adicione mais se necessário.

Com uma colher ou espátula, misture delicadamente todos os ingredientes até que o fromage frais esteja bem incorporado aos vegetais.

Sirva imediatamente para aproveitar a frescura dos ingredientes.

## Preparo

menos de 15 minutos

## Cozimento

Não se aplica (prato cru)

## Serve

Serve 3 pessoas

## Dieta

Vegetariano

## Dica

---

*Para um corte ainda mais fino das courgettes, se tiver um descascador de legumes, você pode usá-lo para fazer "fitas" de courgette, o que dá uma textura diferente e delicada à salada.*

Sua receita foi enviada também para o e-mail: [drope0427@gmail.com](mailto:drope0427@gmail.com)