

# Salada Completa com Carne Moída e Batata Doce

### Ingredientes (para 1 pessoas):

150g de carne moída magra

1 batata doce pequena

1 ovo grande

Folhas de alface a gosto

5-6 tomates cereja

1/2 cenoura pequena

1/4 pepino

Azeite de oliva extra virgem

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

Lave bem a batata doce. Você pode cozinhá-la no vapor, ferver ou assar no micro-ondas. Para micro-ondas, fure-a com um garfo, envolva em papel toalha úmido e leve ao micro-ondas por 5-7 minutos em potência alta, ou até ficar macia. Depois, descasque e corte em rodelas ou cubos.

Enquanto a batata doce cozinha, aqueça uma frigideira em fogo médio com um fio de azeite. Adicione a carne moída, tempere com sal e pimenta do reino e cozinhe, desfazendo-a com uma colher, até que esteja completamente dourada e cozida. Reserve.

Na mesma frigideira (ou em outra pequena), adicione um pouco mais de azeite e frite o ovo ao seu gosto (gema mole ou dura). Tempere com uma pitada de sal e pimenta.

Lave as folhas de alface e seque-as bem. Rasgue-as em pedaços menores e coloque em um prato fundo ou tigela.

Lave os tomates cereja e corte-os ao meio. Descasque a cenoura e rale-a em tiras finas ou em julienne. Lave o pepino e corte-o em rodelas finas.

Adicione os tomates, a cenoura e o pepino sobre a alface.

Monte o prato: coloque a carne moída cozida e os pedaços de batata doce ao lado da salada. Finalize com o ovo frito por cima da carne ou da salada. Regue tudo com um fio de azeite extra virgem e ajuste o sal e a pimenta se necessário.

## Preparo

menos de 15 minutos

#### Cozimento

15 a 20 minutos

#### Serve

Serve 1 pessoa

#### Dieta

Sem glúten, Sem laticínios

#### Dica

Para um sabor extra na carne moída, você pode adicionar um pouco de páprica doce ou cominho enquanto ela cozinha. Se preferir, os ovos podem ser cozidos e cortados em rodelas para a salada, em vez de fritos.