

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.