Salada Morna de Carne Assada Desfiada com Grãos e Vinagrete Cítrico

Uma fusão de texturas e sabores que transforma sobras em uma obra-prima culinária!

Ingredientes Identificados:

- Grão de bico cozido - pronto para uso
- Arroz negro cozido - pronto para uso
- Tomate cereja - fresco
- Carne assada - já cozida

Combinação perfeita para uma receita deliciosa!

Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

200g de carne assada (já cozida), desfiada ou em cubos pequenos

1 xícara (aproximadamente 180g) de grão de bico cozido

1 xícara (aproximadamente 180g) de arroz negro cozido

12 unidades de tomate cereja, cortados ao meio

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (para o vinagrete)

Suco de 1/2 limão siciliano

Raspas de 1/4 de limão siciliano

1 colher de chá de mostarda Dijon

1/2 colher de chá de mel (opcional, para equilibrar o vinagrete)

Sal a gosto

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Folhas frescas de salsinha, cebolinha ou coentro picadas (para finalizar)

Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!

□□ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Sou cozinheira de mão cheia

Comece preparando a carne assada. Se estiver em pedaços, desfie-a delicadamente ou corte em cubos pequenos e uniformes. Em uma frigideira aquecida com um fio de azeite, salteie a carne por alguns minutos apenas para reavivar a textura e o sabor. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Reserve.

Em uma tigela, combine o grão de bico cozido e o arroz negro cozido. Se estiverem frios, aqueça-os levemente no micro-ondas ou em uma panela com um pouco de caldo (se tiver) para umedecer e aquecer uniformemente. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

Prepare o vinagrete cítrico. Em um pote pequeno com tampa, adicione o azeite de oliva extra virgem, o suco de limão siciliano, as raspas de limão, a mostarda Dijon, o mel (se for usar), uma pitada generosa de sal e pimenta-do-reino. Feche o pote e agite vigorosamente até que todos os ingredientes estejam bem emulsionados e o molho esteja homogêneo.

Para a montagem, distribua a mistura de arroz negro e grão de bico aquecida em dois pratos fundos ou bowls. Por cima, arrume a carne assada desfiada e os tomates cereja cortados ao meio de forma harmoniosa.

Regue generosamente cada prato com o vinagrete cítrico preparado. Finalize salpicando as ervas frescas picadas para um toque de frescor e aroma. Sirva imediatamente.

□ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

□ Rendimento

Serve 2 pessoas

□ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Micro-ondas, Frigideira, Pote com tampa, Faca, Tábua, Bowls para servir

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver carne assada, pode usar sobras de frango desfiado, tofu grelhado ou cogumelos salteados para uma versão vegetariana.

Para versão mais leve: Reduza a quantidade de azeite no vinagrete e adicione um pouco de água ou caldo vegetal para manter a fluidez.

Para intensificar o sabor: Adicione um dente de alho picado finamente e um toque de pimenta calabresa seca ao saltear a carne.

 Dica do Chef: Para uma textura ainda mais interessante, você pode tostar o grão de bico em uma frigideira seca ou no forno por alguns minutos antes de misturá-lo ao arroz. Isso adicionará uma crocância deliciosa ao prato!