



Receitinhas

# SALADA DE LEGUMES GRELHADOS

## INGREDIENTES:

- 1 bulbo pequeno de erva-doce (200 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pimentão vermelho cortado ao meio
- 3 tomates cortados sem sementes
- 1 1/2 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 berinjela
- 1 abobrinha
- 2 dentes de alho (lâminas)
- 1/2 colher (café) de orégano
- Sal

## MODO DE PREPARO:

Aqueça uma grelha canelada. Corte a berinjela, a erva-doce e a abobrinha no sentido do comprimento em fatias com 1 cm de espessura. Pincele-as com um pouco de azeite e tempere com sal. Coloque o pimentão com o lado da pele na grelha durante 4 a 5 minutos, ou até ficar chamuscado e com bolhas. Grelhe a berinjela, a erva-doce e a abobrinha durante 4 minutos, ou até ficarem com as marcas da grelha. Vire os legumes e deixe as abobrinhas grelharem mais 3 minutos, e a berinjela e a erva-doce, mais 5 a 6 minutos. Pincele ligeiramente os tomates e grelhe-os, com os lados cortados para baixo, durante 3 minutos, ou até ficarem com as marcas da grelha. Numa frigideira pequena, aqueça o azeite em fogo médio, salteie o alho e o orégano durante 1 minuto e tempere com sal. Deixe esfriar ligeiramente e misture o vinagre balsâmico (este molho é estupidamente delicioso, vou experimentar em outras saladas).

Retire a pele do pimentão (não retirei e não acho que seja necessário) e corte-o em tiras compridas. Corte os outros legumes em pedaços, misture-os numa saladeira, regue com o molho e mexa para envolver. Sirva à temperatura ambiente.





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

