

Salada de Camarão com Cítricos, Romã e Ervas Frescas

Uma salada vibrante e de baixo IG com camarões suculentos, sementes de romã rubi e segmentos de toranja refrescante, temperados com um molho cítrico leve—perfeito para manter a glicemia estável.

Preparação: 15 min

Cozedura: 5 min

Total: 20 min

Porções: 6

GL 4.4 / GI 49

Ingredientes

1 for zest and juice, 1 for segments toranjas rosa, raladas e segmentadas

azeite extra virgem

vinagre tinto

minimal amount for balance açúcar cristal

endro fresco, finamente picado

camarões cozidos, descascados e limpos

pepino, cortado ao meio e sem sementes

chalotas, finamente picadas

alface frisée, rasgada em pedaços pequenos

logifoodcoach.com/recipes/salada-de-camarao-com-citricos-roma-e-ervas-frescas

folhas de rúcula fresca

sementes de romã

Instruções

Step 1

Rale uma toranja diretamente em uma tigela de mistura média, depois esprema o mesmo fruto para extrair aproximadamente 3-4 colheres de sopa de suco fresco.

Step 2

Adicione o azeite, vinagre tinto, açúcar cristal e endro picado à tigela com a raspa e suco de toranja. Bata vigorosamente até que o molho emulsione e o açúcar se dissolva completamente, criando um vinagrete cítrico suave.

Step 3

Transfira metade do molho preparado para uma tigela separada e adicione os camarões cozidos. Misture delicadamente para cobrir, depois deixe repousar por 10 minutos, permitindo que os sabores penetrem no marisco.

Step 4

Enquanto os camarões repousam, prepare a segunda toranja cortando a casca e a parte branca com uma faca afiada, depois fatia cuidadosamente entre as membranas para liberar segmentos cítricos limpos. Reserve.

Step 5

Corte o pepino sem sementes em pequenos pedaços uniformes. Pique finamente as chalotas e rasgue a alface frisée em pedaços manejáveis, se necessário.

Step 6

Em uma tigela grande de salada, combine o pepino, chalotas, alface frisée e rúcula. Regue com o molho cítrico restante e misture delicadamente mas completamente para garantir que cada folha seja levemente coberta.

Step 7

Distribua as folhas temperadas entre seis pratos de entrada ou tigelas rasas. Cubra cada porção com camarões marinados e arrume os segmentos de toranja artisticamente ao redor do prato.

Step 8

Finalize cada salada espalhando generosamente sementes de romã por cima, adicionando toques brilhantes de cor e doçura. Sirva imediatamente enquanto as folhas estão crocantes e os camarões estão perfeitamente marinados.