



Foto meramente ilustrativa.

Produção SALADA DE BROTO DE FEIJÃO, CEVADINHA E SALMÃO

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes	Unid	Qtde líquida
Cevadinha:		
Cevadinha	Gramas	100
Anis estrelado	Unidades	2
Canela	Unidades	1 pedaço pequeno
Cravo	Unidades	2
Saque mirim	Mililitros	50
Água	Mililitros	500
Água de flor de laranjeira (ou essência de baunilha)	Mililitros	25
Xarope de romã (ou melaço de cana)	Mililitros	20
Sal refinado	Pitada	1
Salmão:		
Filé de salmão	Gramas	350
Vinagre de arroz	Mililitros	50
Limão siciliano	Unidades	01
Açúcar refinado	Gramas	10
Sal refinado	Pitada	1
Guarnições:		
Broto de feijão (Moyashi Agronippo)	Gramas	150
Cará	Gramas	75
Vinagre de arroz	Mililitros	25
Cenoura	Gramas	75
Hortelã	Maço caseiro	½
Cebolinha	Ramos	5
Manjericão	Maço caseiro	½
Pistache sem casca sem sal	Gramas	50
Romã (sementes)	Gramas	50
Molho:		
Água de flor de laranjeira (ou essência de baunilha)	Gramas	15
Xarope de romã (ou melaço de cana)	Mililitros	100
Limão siciliano (suco)	Mililitros	15
Dashi em pó (caldo de peixe em pó)	Gramas	05

Modo de preparo

Cevadinha:

1. Deixar marinando as cevadinhas em 500 ml de água, juntamente com anis, canela, cravo e saquê por aproximadamente 4 horas;
 2. Após este período, transferir tudo numa panela funda e cozinhar por 30 minutos ou até as cevadinhas ficarem bem macias;
 3. Escorrer o líquido do cozimento, descartar as especiarias e deixar a cevadinha esfriar;
 4. Temperar as cevadinhas com a água de flor de laranjeira, xarope de romã e uma pitada de sal;
 5. Reservar.
-

Salmão:

1. Cortar os filés de salmão em pequenas tiras de 3cm de comprimento por 1cm de largura aproximadamente;
 2. Raspar a casca do limão siciliano e depois, extrair o suco de meia fruta (reservar o suco da outra metade para preparar o molho);
 3. Numa tigela, juntar o salmão, o suco de limão, o vinagre de arroz, o açúcar e uma pitada de sal;
 4. Deixar marinando por 30 minutos aproximadamente, mantendo a marinada sob refrigeração;
 5. Após este período, escorrer a marinada e juntar ao salmão, as raspas de limão;
 6. Reservar.
-

Guarnições:

1. Descascar o cará e a cenoura e cortá-los em tirinhas finas de 5 cm aproximadamente de comprimento. Deixar o cará em água com vinagre de arroz, por 30 minutos e depois, escorrer;
 2. Cortar a cebolinha em rodelas finas e reservar as folhas de hortelã e manjericão;
-

Molho:

1. Juntar todos os ingredientes e levar ao fogo para dissolver o pó e o molho ficar homogêneo;
 2. Retirar do fogo e deixar esfriar até hora de servir.
-

Montagem:

1. Num recipiente, juntar a cevadinha, a cenoura, o cará, as sementes de romã, o pistache, o broto de feijão e o salmão. Misturá-los delicadamente;
2. Na hora de servir, guarnecer a salada com as folhas de manjericão, hortelã e a cebolinha.
3. Servir o molho à parte.

Dicas do Chef:

Uma "marinada" – utilizada aqui na cevadinha e no salmão – é, além de uma forma de temperar a comida - uma maneira de conservar os alimentos. Os ingredientes utilizados para marinar, com o tempo, penetram nos alimentos dando-lhes mais sabor. Assim, quanto mais tempo você mantiver os alimentos numa marinada, mais saborosos eles ficam. Experimente preparar as marinadas com um dia de antecedência para esta salada fique mais gostosa.

O cará é um vegetal que, ao descascar, torna-se muito escorregadio... Como nesta salada é consumida cru, você pode encontrar muita dificuldade para cortar em tirinhas. Uma dica é deixar preparado ao lado uma tigela funda com um pouco de vinagre (aproximadamente 100ml para um litro de água). Conforme você for cortando e manuseando o cará, mergulhe periodicamente o cará nesse líquido. Você irá perceber que assim, fica muito mais fácil cortar este delicioso legume.