

Salada Exótica de Delícias de Lagosta

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 delícias de lagosta com 75g cada
100g de alface roxa cortada em pedaços
100g de alface frisada cortada em pedaços
1 manga pequena cortada em cubinhos
Meia papaia cortada em cubinhos
3 colheres de sopa de maionese magra
100g de iogurte grego natural
1 colher de chá de caril em pó
Meia lima
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 10 minutos

Custo: 5.00 € | Custo por pessoa: 2.50 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f22/salada-exotica-delicias-lagosta-42565/>

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, misture a maionese com o iogurte.

Tempere com sal, pimenta, o caril e aproximadamente 2 colheres de chá de sumo de lima.

Mexa tudo e rectifique os temperos.

2. Numa saladeira ou numa travessa de servir, misture as duas alfaces.

Por cima, espalhe a manga e a papaia.

Por cima, coloque as delícias de lagosta cortadas em fatias.

3. Guarde a salada no frigorífico até que fique fresca.

Na hora de servir, acompanhe com o molho polvilhado com um pouco de caril em pó.

A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!