

Hortifruti União na cozinha

Salada de grão de bico

250gr de grão de bico
6 fatias de peito de peru cortados
2 tomates italianos sem sementes picados
100gr azeitonas sem sementes picadas
1/2 cebola média picada
2 colheres (sopa) cheias de salsinha picada
2 colheres (sopa) de azeite
Suco de 1 limão
Sal a gosto



A primeira coisa é lavar os grãos e deixar ele de molho em bastante água. Coloque os grãos de molho à noite para hidratar, até o outro dia de manhã (umas 10 a 12 hs). Depois desse tempo, escorra a água, lave mais uma vez e coloque os grãos na panela de pressão, cubra com água (até que a água fique uns dois dedos acima dos grãos) e coloque um pouco de sal.

Tampe a panela e leve ao fogo. Quando a panela começar a chiar conte 15 minutos. Depois é só esperar a pressão da panela sair e abrir. Aguarde o grão de bico esfriar, junte todos os ingredientes e leve para a geladeira. Sirva a salada gelada.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20 minutos