



E F

ou me, uma boa salada é tudo sobre equilíbrio. Tem que haver algo crocantes rústica e cremosa com um pouco de doçura; esta receita atinge todas essas notas: Se você puder usar a mistura das sementes cada qual trará mr jack bet e confiável própria coisa para o grupo se quiser torná-la mais saudável adicione alguns crunchy aproximadamente quebrado crouton à mixagem!

Salada de amora, feta e sementes

Prep

10 min.

Cooke

5 min.

Servis

4

150g amoras

2 colheres de sopa vinagre vermelho-vinho vinho tinto

2 colheres de sopa sementes grandes

, como abóbora e girassol.

1 colher de sopa sementes pequenas

, como sésamo e papoula.

12 colheres de chá sementes do funcho;

, terra

Sal marinho e

pimenta preta

1 colher de sopa mostarda dijon

1 colher de sopa mel.

3 colheres de sopa extra-virgem azeite virgem

1 lâmpada de erva- funcho

(cerca de 230g), aparado e finamente cortados

120g foguete selvagem

12 estragão de cachos

folhas colhidas e picadas.

100g feta

ou queijo de cabra,

Coloque as amoras mr jack bet e confiável uma tigela pequena e misture com o vinagre. Torça a grande semente numa frigideira seca sobre um calor médio até que ela fique levemente marrom; no final, adicione pequenas sementes ao funcho moído para adicionar sal marinho à panela de molhos secos depois retire-a do fogo deixando esfriar!

Em uma grande tigela de salada, bata a mostarda e o mel com azeite; adicione pitadas muito generosas do sal marinho da pimenta preta moída na hora. Misture até ficar suave ou combinado!

Experimente esta receita e muito mais no novo aplicativo Feast: digitalize ou clique aqui para mr jack bet e confiável avaliação gratuita.

Quando estiver pronto para servir, gire suavemente o funcho fatiado no molho de mostarda e adicione um foguete com tarragon picado. Jogue as amoras mr jack bet e confiável conservas ou sementes torrada fervidas; depois transfigure-se até uma placa larga rasa! Crumble the cheese all on top and serve (em inglês).

---

Author: ouellettenet.com

Subject: mr jack bet e confiável

Keywords: mr jack bet e confiável

Update: 2025/1/26 19:01:14