



Sanduíche suíno com BBQ e salada fresca



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:30

Ingredientes

INGREDIENTES

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Pernil suíno (sem osso, cortado em pedaços grandes)	1,5 kg	1,5 kg
Água fervente	3 xícaras (chá)	600 g
Molho Barbecue Churrasco e Grelhados SATIS!®	10 colheres (sopa)	200 g

SALADA FRESCA

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Maionese	6 colheres (sopa)	90 g
iogurte natural	1 xícara e meia (chá)	300 g
Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Suco de limão	6 colheres (sopa)	90 ml

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Pimenta-do-reino preta (moída)	3 pitadas	0,6 g
Repolho (cortado em tiras finas - julienne)	2 xícaras (chá)	120 g
Repolho roxo (em tiras finas - julienne)	2 xícaras (chá)	120 g
Cenoura (em palitos finos - julienne)	Meia unidade grande	100 g
Cebola roxa (em tiras finas - julienne)	1 unidade pequena	100 g

MONTAGEM

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Baguete individual (20 cm)	10 unidades	10 un
Picles de pepino (em fatias)	1 xícara (chá)	140 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os pedaços de pernil e frite por 5 minutos de cada lado, ou até dourarem. Acrescente a água e cozinhe por 40 minutos após o início da pressão, ou até ficar macia. Retire do fogo, espere a pressão ceder, desfie e misture com 1 xícara (chá) do líquido formado. Adicione o SATIS!® BBQ Churrasco e Grelhados e misture por 1 minuto, ou até que toda a carne esteja envolvida pelo molho. Reserve aquecido.
2. Prepare a salada: em um bowl pequeno, coloque a maionese, o iogurte, o Azeite TERRANO®, o suco de limão, e a pimenta-do-reino, e misture.
3. Em um bowl grande, coloque os repolhos, a cenoura e a cebola, e misture. Junte o molho e misture por 1 minuto, ou até que toda a salada fique envolvida pelo molho. Cubra com plástico-filme e reserve na geladeira por 30 minutos para tomar gosto e resfriar.
4. Montagem: nas baguetes, distribua a carne, as fatias de picles e a salada. Sirva em seguida.