



Salada ao Molho Vinagrete de Laranja com Frango Grelhado



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:40

Ingredientes

MOLHO VINAGRETE DE LARANJA

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®	1 xícara (chá)	200 ml
Suco de laranja	1 xícara (chá)	200 ml
Vinagre de maçã	2 colheres (sopa)	30 ml
Mel	1 colher (sopa)	15 g
Sal	meia xícara (chá)	2,5 g

FRANGO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de peito de frango	10 filé	1 kg
Tempero SAZÓN® Profissional Aves	2 colheres (chá)	10 g
Sal	meia colher (chá)	2,5 g

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Óleo	3 colheres (sopa)	45 ml

SALADA

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Folhas de rúcula	1 maço pequeno	100 g
Alface crespa (fatiada)	2 pés pequenos	200 g
Tomate-cereja (cortado ao meio)	1 e meia xícara (chá)	200 g
Cebola roxa (em tiras finas - julienne)	meia unidade média	75 g
Pepino (em meias rodela)	1 unidade pequena	180 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque o Azeite TERRANO®, o suco de laranja, o vinagre, o mel e o sal, e misture com um fouet por 1 minuto, ou até o molho ficar homogêneo. Reserve na geladeira.
2. Prepare o frango: Em um bowl grande, coloque o frango, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e misture. Cubra com filme-plástico e deixe na geladeira por 15 minutos para tomar gosto.
3. Em uma frigideira grande, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Grelhe os filés, aos poucos, por 2 minutos de cada lado, ou até que estejam dourados, repondo com o óleo restante, quando necessário. Retire do fogo e reserve.
4. Prepare a salada: em um bowl grande, coloque a rúcula, o alface, o tomate, a cebola e o pepino, junte o vinagrete reservado por 1 minuto, ou até a salada estar totalmente envolta de molho.
5. Em um prato de serviço, disponha a salada e o frango já fatiado e sirva em seguida.