

## Sabores de verão

A primeira vista não faz o mínimo sentido misturar melancia, queijo de cabra e azeitona preta numa mesma receita, certo? Também achava. Isso mesmo, achava. Provei esta salada no **Market**, misto de restaurante e casa de sucos que fica escondido em Ipanema, e fiquei apaixonada pela harmonia desses ingredientes. Já fiz inclusive em casa e além de ser fácil fácil de preparar, deu super certo. Lá são servidas outras saladas tão caprichadas quanto, como aquela que mistura quinoa, pepino, abobrinha, cenoura, tomate e cogumelos. Leve, saborosa, nutritiva, ideal para sair do lugar comum alface e tomate. Gostei tanto que fui atrás das receitas oficiais.

### Salada de Melancia

#### Ingredientes

300g Melancia  
20g Azeitona Preta  
10g Hortelã  
20g Azeite de Oliva Extra Virgem  
40g Queijo de Cabra tipo Feta  
1g Mix de Pimenta

#### Modo de preparo

Corte a melancia em cubos e tire as sementes. Pique o queijo e misture com o azeite de Oliva Extra Virgem. Corte azeitona preta e pique a hortelã. Misture com a melancia e os demais ingredientes.



### Salada de Quinoa

#### Ingredientes

80g Quinoa em grão pré cozida  
40g Preparado de Gaspacho com tomate  
20g Azeite Extra Virgem  
1g Salsa  
1g Ceboulette

1g Hortelã  
1g Manjeriçã  
15g Cenoura  
15g Pepino Japonês  
20g Abobrinha Italiana  
20g Cogumelo Paris  
20g Tomate Debora

Modo de preparo

Cozinhe a Quinoa em grão. Corte a abobrinha e a cenoura em pequenos cubos e cozinhe levemente. Corte o tomate e o pepino em pequenos cubos.

Fatie o Cogumelo Paris e pique as ervas. Misture tudo e acrescente o azeite e o Gaspacho de tomate.



<http://vejabrasil.abril.com.br/blog/de-origem-carioca/>