Salada Istambul

Salada Istambul

A importância da romã é milenar, aparece nos textos bíblicos, está associada às paixões e à fecundidade. Os gregos a consideravam como símbolo do amor e da fecundidade. A árvore da romã foi consagrada à deusa Afrodite, pois se acreditava em seus poderes afrodisíacos. Para os judeus, a romã é um símbolo religioso com profundo significado no ritual do ano novo quando sempre acreditam que o ano que chega sempre será melhor do que aquele que vai embora.

A Espanha e a Turquia são os principais produtores e exportadores de romãs para o mercado comum europeu. Em Istambul o suco de romã é habitual e se encontra em quase todos os restaurantes e quiosques de rua…delicioso e lindo com aquela cor intensa. É de encher os olhos e o paladar.

O Brasil produz romã em pequena escala e encontramos mais as importadas dos EUA que são enormes e mais doces. Estudos

mostraram que a romã pode ajudar a reduzir a pressão arterial e ser utilizada na prevenção de alguns problemas cardiovasculares.

As suas sementes parecem pequenos rubis e ficam lindas em qualquer prato com um sabor exótico como na nossa salada deliciosa com o molho tipo César acrescido de sementes de romã. Experimente!

Ingredientes:

– Folhas de alface americana

– Folhas de rúcula

– Folhas de agrião

– Sementes de romã

– Pedaços de peito de frango

Molho:

– 1 dente de alho amassado

– 2 filés de anchova em conserva

– 1 pitada de sal

– 1 gema de ovo

– 1 colher de chá de mostarda

– 1 colher de chá de molho inglês

– 1/2 limão espremido

– 1/2 xícara de azeite

– 2 colheres de sopa de água

– 2 colheres de sopa de sementes de romã

Modo de Fazer:

1. Colocar o ovo em água fervendo por apenas 1 minuto e reserve.

2. Amassar o alho com a anchova, o sal, colocar no liquidificador e bater com a gema do ovo reservado, a mostarda, o molho inglês e o suco de limão.

3. Adicione o azeite em fio até dar o ponto de maionese.

4. Acrescente a água e as sementes de romã.

5. Verifique o sal e jogue por cima da salada arrumada num prato ou travessa.

6. Por último coloque pedaços pequenos de pão e se quiser ponha queijo parmesão por cima. Huumm!!