



Salada “Ceasar” de Frango



4 Pax



25min



Fácil

Ingredientes

4 Bifes de Frango Lusivés
Queijo Parmesão
Tomilho
5 Col.Sopa Maionese
6 Tiras de Bacon
Alface Iceberg
Croutons
1 Col.Sopa Vinagre Branco
2 filetes de Anchova
1 Dente de Alho
1/2 Limão
Sal
Pimenta Preta

Preparação

Começamos por temperar os bifes de frango com pimenta preta, sal, regamos com umas gotas de limão e vamos polvilhar com umas folhas de tomilho. Deixamos marinar cerca de 15m. Ralamos o queijo parmesão e cozinhamos o Bacon no microondas cerca de 2m no máximo embrulhado em papel de cozinha ou guardanapos para que absorva a gordura e fique bem estaladiço. Cortamos o bacon em quadradinhos. Para preparar o molho vamos pôr a maionese numa tigela, esmagamos o dente de alho, juntamos o vinagre, as anchovas e um pouco do parmesão que ralá-mos. Guardamos o restante para mais tarde juntar à salada. Trituramos bem os ingredientes com uma varinha mágica e no fim se necessário juntamos um pouco de água para o molho ficar mais líquido. Levamos um grelhador ao lume e

pincelamos com um fio de azeite. Deixamos aquecer e vamos grelhar os bifes de frango. O lume deve estar alto para que fiquem bem tostados por fora sem ficarem secos por dentro. Cerca de 2/3 minutos de cada lado. Retiramos e deixamos arrefecer. Já com o frango frio vamos cortar tiras com cerca de 1cm de largura. Numa travessa vamos colocar a alface iceberg, o frango que cortámos em tiras, o bacon, os croutons e um pouco do molho que preparámos. Finalizamos polvilhando com o restante queijo parmesão.