

Beterrabas e Salada de Cominho

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Esta salada é de Tess Mallos em *A comida de Marrocos: uma viagem para os amantes de comida*. Adaptei a receita para assar as beterrabas em vez de cozinhá-las e fiz uma conserva das cebolas vermelhas para reduzir a pungência. Também, eu uso uma técnica da Índia de raita e torro as sementes de cominho, esmagando metade delas e mantendo a outra metade inteira para polvilhar por cima no final.

Ingredientes:

- 6 beterraba
- 1/3 xícara de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colheres de chá de sementes de cominho
- 1 cebola vermelha em conserva
- 2 colheres de sopa de salsa picada

Procedimento:

1. Prepare as beterrabas

- Aqueça o forno a 350 graus.
- Lave bem as beterrabas.
- Enrole a beterraba em papel alumínio ou pincele com azeite e coloque em uma assadeira pequena.
- Assar até beterraba pode ser facilmente perfurado com uma faca de ponta fina, cerca de 1 hora para beterrabas pequenas e médias.
- Esfrie levemente e remova as peles — use luvas de látex.
- Corte os topos e apare as raízes.
- Corte as beterrabas ao meio, e depois corte em fatias em formato de gomos finos.

2. Tempere as beterrabas

- Coloque as sementes de cominho em uma frigideira fria e seca.
- Coloque a frigideira em fogo moderado e delicadamente aqueça as sementes de cominho até ficarem cheirosas.
- Retire do fogo e transfira imediatamente as sementes para uma pequena tigela de vidro para parar de cozinhar.
- Transfira metade das sementes torradas para uma tábua de madeira.
- Usando o fundo de uma pequena panela fria, esmague as sementes na tábua até elas ficarem finamente esmagadas.
- Em uma tigela funda, bata o azeite com o vinagre de vinho tinto, o cominho esmagado e uma boa pitada de pimenta preta moída na hora.
- Adicione as fatias de beterraba ao molho e mexa bem.
- Adicione a salsinha e misture bem.
- Adicione as cebolas e misture delicadamente.
- Polvilhe com a meia colher de chá de sementes de cominho torradas reservadas.
- Sirva à temperatura ambiente.