

# Salada com Cabotiá assada

*Cabotiá na salada? Confira receita deliciosa e saudável de salada com a abóbora mais popular do BR.*



Eu realmente amo como **Cabotiá** – a abóbora de casca dura e sabor adocicado – conquistou adeptos no Brasil. Essa variedade de leguminosa foi levada do Camboja para a Ásia pelos portugueses durante o período das navegações e chegou ao Brasil junto com os imigrantes japoneses, que a consideram afrodisíaca e usam dela para fazer tempura.

Eu aprecio todo tipo de preparo de ou com **cabotiá** e vou compartilhar aqui algumas receitinhas e dicas. Espero que apreciem e se tiverem ideias ou receitas para sugerir, fiquem a vontade para me informar através de comentários e e-mail. Medidas para salada para duas pessoas.



— — —

## **Salada com Cabotiá assada**

### ***Ingredientes***

- 1/4 de abóbora **cabotiá**;
- 1 xícara de quinoa cozida (modo de preparo [aqui](#))
- 300 g de peito de frango;
- 200 g de rúcula;
- 150 g de cogumelos frescos;
- Noz pecã;
- Sálvia e alecrim;
- Azeite, sal, pimenta e noz moscada.

### ***Modo de preparo***

Pré-aqueça o forno para assar a abóbora **cabotiá** em 220 graus (ou temperatura alta, mas não no máximo). Remova a semente e tempere com alecrim, sal, pimenta, azeite e uma pitada de noz moscada. Leve ao forno para assar embrulhada em papel manteiga. O papel deixa a abóbora mais saborosa que papel alumínio. Com abóbora congelada também funciona.



Corte o peito de frango em tiras e tempere com sal, pimenta, azeite e sálvia. Deixe marinando por alguns minutos enquanto prepara os outros ingredientes. Lave e escorra bem as folhas de rúcula. Aqueça levemente a quinoa, se ela já estiver cozida. Se não, siga as dicas de preparo [deste post](#).

Limpe com um pano úmido os cogumelos e corte cada um em quatro partes. Aqueça uma frigideira, coloque um fio de azeite e refogue os cogumelos até dourar. Tempere com sal e pimenta.

Quando a abóbora estiver assada (aproximadamente 25 min., confira com um garfo se está macia), desligue e retire do forno. Aqueça uma frigideira e doure as tiras de peito de frango. Com os ingredientes todos prontos, monte a salada no prato, na seguinte ordem: rúcula, algumas colheres de quinoa, frango, algumas colheradas de **cabotiá assada**, alguns cogumelos e finalize com nozes, sal, azeite e aceto balsâmico.

