

Salada de frango desfiado do Coyote

Primeira receita low carb é baseada em uma salada de frango desfiado que era servida no Coyote Bar e Restaurante.



Decidi começar a serie de receitas *low carb* com uma salada de **frango desfiado** que vem carregada de memória gastronômica. Isso porque ela é a recriação de uma receita criada pelo *chef Caco Pereira* em Santa Maria/RS para o restaurante Coyote, onde trabalhei como garçom há uns bons anos atrás.

Também considero este prato, que apesar de levar **frango desfiado** não tem nada de simplório, um dos símbolos do meu despertar para a gastronomia. Pois foi trabalhando neste restaurante (que infelizmente não existe mais, e [aqui tem uma reportagem](#) deste mês sobre a trajetória do chef santamariense e o *Vadson Schaeffer* que era um dos proprietários do restaurante segue com o projeto [Coyote Original Food](#)) que passei a me interessar mais por culinária, e não apenas cozinhar.

Quero lembrar que esta não é a receita do *chef Caco Pereira*, é minha versão da criação dele, a quem rendo esta homenagem. Minha receita de salada de **frango desfiado** é uma adaptação *low carb*, mas bem substanciosa. Serve duas pessoas.

Salada de Frango Desfiado do Coyote

Ingredientes



- 400 g de peito de frango;
- 1 tomate;
- Palmito (a seu gosto);
- Tomate seco (a seu gosto);
- Pimentão vermelho (opcional);
- Maço de rúcula;
- 120 ml de iogurte natural (desnatado, kefir ou maionese também valem);
- Molho de pimenta do tipo Tabasco;
- Suco de meio limão;
- Salsinha, sal, pimenta e azeite.

Modo de preparo

Tempere o peito de frango com sal, pimenta e o suco do limão e

reserve por alguns minutos. O cozimento para fazer o **frango desfiado** fica ao seu critério – já cozinhei na água, já dourei na frigideira e já cozinhei no vapor. Depois de cozido, desfie ou corte em pedaços pequenos e reserve.



Prepare o molho misturando o iogurte, sal, um pouco de azeite de oliva extra virgem e molho de pimenta Tabasco. Eu sempre tempero a olho e vou ajustando conforme o meu gosto.



Corte o palmito em cubinhos. O pimentão, se desejar colocar (uso porque aqui eles tem uma variedade super saborosa e até meio adocicada, sem ser indigesta), lave bem e corte em tiras finas. Remova as sementes do tomate e corte em cubos. Por fim, corte o tomate seco em cubos, a salsinha finamente e misture todos estes ingredientes com o **frango desfiado** e o molho. Sirva acompanhado de rúcula e bom apetite!





Post com a proposta de postar receitas Low Carb você confere [aqui](#).