

C uando nos mudamos para nossa nova casa no ano passado, tinha planos grandiosos para transformar o espriado de uvas e trepadeiras [apostaganhbr.com](#) um jardim de cottage produtivo. Embora as ervas daninhas tenham se mostrado mais poderosas do que minhas aspirações ou minhas tesouras, consegui crescer um punhado precioso de tomates para esta refrescante salada de verão. Estou esperando produzir mais ingredientes a cada ano, embora não tenha certeza se a lagoa de Walthamstow conseguirá produzir fresh mackerel!

## Salmão grelhado com salada de feijão branco de verão

Preparo 5 min

Cozinhe 15 min

Sirve 2

**Azeite vegetal**

**2 espigas de milho**

**1 grande salmão** , filetes

**1 x 700g frasco de feijão branco** , esgotado

**1-2 chilli suave** , sementes, talos e pite removidos, e cortados finamente

**Ancho chilli flakes**

**250g tomates** (eu usei uma mistura de variedades herança), cortados [apostaganhbr.com](#) cubos

Para o molho verde

**50g cebola marrom** , descascada e cortada [apostaganhbr.com](#) rodela

**50g coentro fresco** , partes mais duras dos talos removidas, picado grossamente

**30g aneto** , partes mais duras dos talos removidas, picado grossamente

**25g maçã**

**3 colheres de sopa de azeite de oliva**

**1 limão** , suco e casca

**1 pizca de sal fino**

Para fazer o molho verde, coloque todos os ingredientes [apostaganhbr.com](#) uma licadeira e bata até que esteja finamente picado, adicionando um pouco de água para soltar se a mistura estiver muito seca. Reserve até que esteja pronto para servir.

Para o milho, aqueça um pão untado com azeite [apostaganhbr.com](#) uma grade ou [apostaganhbr.com](#) uma frigideira de ferro fundido sobre uma fogo médio. Coloque as espigas de milho no pão e cozinhe por oito minutos, virando regularmente com alicates até ficarem levemente carbonizados [apostaganhbr.com](#) todos os lados. Reserve para esfriar.

Tempere os filetes de salmão, adicione um pouco mais de óleo ao pão e coloque o peixe no pão lado da pele para cima. Cozinhe por três minutos de cada lado, até que a pele fique crocante e a carne fique firme.

Enquanto o peixe cozinha, misture os feijões com os chillis [apostaganhbr.com](#) um tigela grande. Use um lâmina afiada para slic

**Arsenal anuncia que Jorginho renueva su contrato durante un periodo breve, rechazando la oportunidad de regresar a la Serie A**

Arsenal 7 ha anunciado que Jorginho ha firmado una extensión de contrato a corto plazo, con el centrocampista italiano afirmando que ha 7 rechazado la oportunidad de regresar a la Serie A. El centrocampista de 32 años ha desempeñado un papel importante esta temporada, 7 ya que Arsenal intenta ganar un primer título en 20 años, habiendo disputado la mayoría de sus 10 titularidades en 7 la Premier League desde el comienzo del año, ya que el equipo de Mikel Arteta se enfrenta a Manchester City.

El 7 agente de Jorginho había sugerido a principios de marzo que su cliente podría regresar a Italia, donde jugó para Verona 7 y Napoli antes de unirse al Chelsea en julio de 2024 por una cuota inicial de £50 millones.

Sin embargo, Arsenal estaba ansioso por retener a un jugador con 7 vasta experiencia debido a la juventud del equipo de Arteta, y Jorginho acordó quedarse el mes pasado por lo que 7 se cree que es otra temporada. Originalmente firmó un contrato de 18 meses cuando se unió a Chelsea en enero 7 de 2024.

"Estamos encantados de que Jorgi haya firmado una nueva extensión de contrato con nosotros", dijo Arteta. "Jorgi es una 7 parte muy importante de nuestro equipo, un modelo a seguir con grandes habilidades de liderazgo y una capacidad de juego 7 única que hace que todos los que están a su alrededor sean mejores en la cancha. Estamos muy contentos de 7 que Jorgi y su familia hayan decidido quedarse con nosotros, y estamos todos emocionados de continuar este viaje juntos".

El director 7 deportivo, Edu, dijo: "Representa lo que representamos aquí en Arsenal con su profesionalismo y éxito. Sé que todos en el 7 club estarán muy contentos de que Jorgi continúe con nosotros, no solo los jugadores y entrenadores, sino también todo el 7 personal de apoyo. Es genial que Jorginho continúe con nosotros, ya que seguimos construyendo para ser mejores y más fuertes".

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: apostagahabr.com

Palavras-chave: **apostagahabr.com - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-21