

# Frango Cremoso com Legumes Salteados

### Ingredientes (para 1 pessoa):

1 coxinha de frango (aproximadamente 120g, desossada e picada em cubos de 2-3 cm para agilizar o preparo)

1/4 de cebola roxa pequena picada

1 dente de alho pequeno picado ou fatiado

1/2 tomate médio picado em cubos

1/4 de abobrinha pequena picada em cubos

1/4 de berinjela pequena picada em cubos

2 colheres de sopa de creme de leite (pode ser fresco ou de caixinha)

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal a gosto

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## Modo de Preparo:

Prepare o frango: Se a coxinha de frango estiver com osso, desosse-a cuidadosamente e corte a carne em cubos de 2 a 3 cm para garantir um cozimento rápido e uniforme. Tempere os cubos de frango com sal e pimenta-do-reino.

Prepare os legumes: Lave bem todos os legumes. Pique a cebola roxa em cubos pequenos e o alho finamente. Corte o tomate, a abobrinha e a berinjela em cubos de tamanho similar ao do frango.

Cozinhe o frango: Em uma frigideira média, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Adicione os cubos de frango e doure por todos os lados, mexendo ocasionalmente, até que estejam cozidos e levemente dourados (cerca de 5-7 minutos). Retire o frango da frigideira e reserve.

Refogue os legumes: Na mesma frigideira, adicione a cebola roxa picada e refogue por cerca de 2 minutos, até ficar translúcida. Adicione o alho e refogue por mais 30 segundos, até começar a perfumar.

Adicione o tomate, a abobrinha e a berinjela à frigideira. Refogue por 5 a 8 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes comecem a amaciar, mas ainda mantenham uma leve crocância.

Finalize o prato: Retorne o frango cozido para a frigideira com os legumes refogados. Adicione o creme de leite e misture bem, incorporando todos os ingredientes. Cozinhe por mais 1 a 2 minutos,

apenas para aquecer o creme e permitir que os sabores se misturem. Prove e ajuste o sal e a pimenta, se necessário. Sirva imediatamente.

## Preparo

menos de 30 minutos

#### Cozimento

menos de 30 minutos

### Serve

Serve 1 pessoa

#### Dieta

Sem glúten, Sem nozes

### Dica

Para um toque extra de sabor, você pode adicionar uma pitada de orégano seco ou manjericão seco junto com os legumes. Se preferir uma versão sem laticínios, substitua o creme de leite por um creme de coco culinário.