

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.