

Frango Cremoso com Ervilha e Queijo Grelhado

Ingredientes (para 2 pessoas):

200g de filé de frango (aproximadamente 1 peito pequeno)

1/2 cebola média

1 pacote de sopa creme de ervilha instantânea (ou 1 lata pequena de creme de ervilha pronto)

200ml de água ou leite (se usar sopa instantânea)

150g de queijo coalho (aproximadamente 2-3 fatias grossas ou 1 bloco pequeno)

Fio de azeite ou óleo para cozinhar

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Corte o filé de frango em cubos bem pequenos (aproximadamente 1-2 cm). Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Descasque e pique a cebola em cubos pequenos.

Preparando o Frango na Airfryer: Pré-aqueça a Airfryer a 200°C por 3 minutos. Coloque os cubos de frango na cesta da Airfryer, sem sobrepor muito. Cozinhe por 8-12 minutos, sacudindo a cesta na metade do tempo, até o frango estar dourado e cozido por completo. (Tempo pode variar conforme o tamanho dos cubos e potência da Airfryer).

Ou Preparando o Frango no Fogão: Em uma frigideira no fogão, aqueça um fio de azeite em fogo médio-alto. Adicione os cubos de frango e doure por todos os lados, mexendo ocasionalmente, por cerca de 7-10 minutos, até estarem cozidos por dentro. Retire e reserve.

Na mesma frigideira (se usou o fogão para o frango) ou em outra panela pequena no fogão, adicione um pouco mais de azeite e refogue a cebola picada em fogo médio por 2-3 minutos, até ficar macia e translúcida.

Preparando a Sopa de Ervilha: Se for sopa instantânea, adicione o conteúdo do pacote à panela com a cebola refogada. Adicione a água ou leite e mexa bem, cozinhando em fogo baixo por 2-3 minutos até engrossar. Se for creme de ervilha pronto, adicione-o à panela com a cebola e aqueça por 2-3 minutos, mexendo.

Adicione o frango cozido ao creme de ervilha e misture bem. Mantenha em fogo baixo enquanto prepara o queijo.

Corte o queijo coalho em fatias ou cubos. Em uma frigideira antiaderente (limpa ou outra), aqueça em fogo médio-alto. Grelhe o queijo por 1-2 minutos de cada lado, até ficar dourado e macio por dentro.

Sirva o creme de frango com ervilha quente, decorado com os pedaços de queijo coalho grelhados por cima.

Preparo

5-7 minutos

Cozimento

8-12 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem glúten (verificar rótulo da sopa), Rica em proteínas

Dica

Para um toque extra de sabor, adicione uma pitada de noz-moscada ao creme de ervilha. Se não tiver Airfryer, o frango pode ser cozido rapidamente na frigideira. Caso a sopa de ervilha seja em pó e precise de mais tempo, opte por um creme de ervilha pronto em lata ou caixinha para agilizar o preparo.