



## Carne Moída Rápida com Purê Cremoso e Arroz

### Ingredientes (para 2 pessoas):

300g de carne moída (bovina ou de frango)

2 tomates médios maduros

2 batatas médias

1 xícara (chá) de arroz

2 xícaras (chá) de água (para o arroz)

1/2 xícara (chá) de leite vegetal (para o purê)

2 colheres (sopa) de azeite

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

### Modo de Preparo:

**\*\*Prepare o Arroz:\*\*** Lave o arroz em água corrente. Em uma panela no fogão, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em fogo médio. Adicione o arroz e refogue por cerca de 1 minuto, mexendo. Adicione as 2 xícaras de água e sal a gosto. Quando ferver, abaixe o fogo para o mínimo, tampe a panela e cozinhe até a água secar completamente (aproximadamente 15-20 minutos). Desligue o fogo e reserve.

**\*\*Cozinhe as Batatas:\*\*** Lave e descasque as batatas. Corte-as em pedaços menores para acelerar o cozimento. Em outra panela no fogão, cubra as batatas com água e adicione uma pitada de sal. Cozinhe em fogo médio-alto até ficarem bem macias (cerca de 10-15 minutos). Escorra a água e reserve as batatas cozidas.

**\*\*Prepare o Molho de Tomate:\*\*** Lave os tomates e corte-os em pedaços grandes. Utilize o multiprocessador para pulsar os tomates até obter uma consistência de molho rústico. Não precisa ficar totalmente liso.

**\*\*Refogue a Carne Moída:\*\*** Em uma frigideira grande ou panela, aqueça a 1 colher (sopa) restante de azeite em fogo médio-alto. Adicione a carne moída e, com uma colher de pau, vá desfazendo os grumos enquanto refoga. Cozinhe até a carne dourar e secar toda a água que soltar (cerca de 5-7 minutos). Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

**\*\*Finalize a Carne com Molho:\*\*** Adicione o molho de tomate processado à carne moída refogada. Misture bem e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10-15 minutos, mexendo ocasionalmente, até o molho encorpar e os sabores se misturarem. Prove e ajuste o sal, se necessário.

**\*\*Prepare o Purê Cremoso:\*\*** Com as batatas cozidas ainda quentes, amasse-as com um garfo, espremedor de batatas ou utilize o multiprocessador para uma textura mais lisa (se preferir). Adicione o leite vegetal aos poucos, misturando bem até atingir a cremosidade desejada. Acerte o sal.

**\*\*Sirva:\*\*** Sirva a carne moída com molho acompanhada do arroz soltinho e do purê cremoso.

## Preparo

20-25 minutos

## Cozimento

30-40 minutos

## Serve

Serve 2 pessoas

## Dieta

Sem glúten (verifique rótulos dos produtos), Sem laticínios

## Dica

---

*Para um toque extra de sabor no molho da carne, você pode adicionar uma pitada de orégano ou manjericão seco junto com o molho de tomate. Se quiser variar o purê, experimente fazê-lo com abóbora ou mandioquinha no lugar da batata, seguindo o mesmo processo.*