



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 manjeriço 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.