

Prato Completo: Hambúrguer de Frango Grelhado, Arroz, Feijão Cremoso, Batatas Rústicas e Salada Fresca

Ingredientes (para 2 pessoas):

2 hambúrgueres de frango
1 xícara de arroz branco
2 xícaras de feijão cozido (grãos e caldo)
2 batatas inglesas médias
1/2 alface americana ou crespa
1 tomate médio
1/2 pepino
1 colher de sopa de farinha de trigo
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Água (para o arroz)

Modo de Preparo:

****Batatas Rústicas:**** Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave bem as batatas, seque e corte-as em gomos (com casca). Em uma tigela, tempere com 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta. Espalhe em uma assadeira e leve ao forno por 30-40 minutos, ou até dourarem e ficarem macias por dentro, virando na metade do tempo.

****Arroz:**** Lave o arroz e escorra bem. Em uma panela, aqueça um fio de azeite. Adicione o arroz e refogue por 1 minuto. Adicione 2 xícaras de água fervente e sal a gosto. Abaixar o fogo, tampe e cozinhe até a água secar e o arroz ficar macio (aproximadamente 15-20 minutos).

****Feijão Cremoso:**** Em uma panela, aqueça um fio de azeite. Amasse levemente alguns grãos de feijão na panela para engrossar o caldo. Adicione o feijão cozido (com o caldo), tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe ferver em fogo baixo por alguns minutos, mexendo ocasionalmente, até o caldo encorpar.

****Hambúrguer de Frango:**** Enquanto o restante cozinha, em uma frigideira grande, aqueça um fio de azeite em fogo médio-alto. Grelhe os hambúrgueres de frango por 5-7 minutos de cada lado, ou até que

estejam dourados e cozidos por completo.

****Molho Simples (opcional, usando farinha):**** Após retirar os hambúrgueres da frigideira, se desejar, adicione 1 colher de sopa de farinha de trigo à gordura restante na panela, mexendo rapidamente para formar uma pasta (roux). Adicione cerca de 1/2 xícara de água (ou caldo, se tiver) aos poucos, mexendo sempre para não empelotar, até obter um molho liso e levemente espesso. Tempere com sal e pimenta.

****Salada Fresca:**** Lave bem a alface, o tomate e o pepino. Corte a alface em tiras, o tomate em rodelas ou gomos e o pepino em rodelas. Monte a salada em um prato e tempere com azeite, sal e pimenta na hora de servir.

****Montagem:**** Sirva os hambúrgueres de frango com o molho (se feito), acompanhados do arroz, feijão cremoso, batatas rústicas e a salada fresca.

Preparo

20 minutos

Cozimento

40 minutos a 1 hora

Serve

2 pessoas

Dieta

Pode conter glúten (devido à farinha de trigo), Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Para um sabor extra nas batatas, adicione alecrim ou páprica defumada antes de levar ao forno. O molho pode ser enriquecido com um pouco de caldo de legumes ou frango, se disponível.