



```html

## Frango Ensopado Simples com Legumes

### Ingredientes (para 2 pessoas):

---

2 filés de frango (aprox. 300-400g)  
1 tomate médio  
1/2 cebola média  
1 cenoura pequena  
1 batata média  
Água (o suficiente para cobrir)  
Fio de azeite ou óleo  
Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

---

Lave bem todos os legumes. Pique a cebola em cubos pequenos. Corte o tomate em cubos. Descasque a cenoura e a batata e corte-as em rodela ou cubos médios. Corte os filés de frango em pedaços médios.

Em uma panela média, aqueça um fio de azeite (ou óleo) em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar transparente, por cerca de 3 a 5 minutos.

Junte os pedaços de frango à panela e tempere com sal e pimenta do reino. Doure o frango por todos os lados, por cerca de 5 a 7 minutos.

Acrescente o tomate, a cenoura e a batata à panela. Misture bem. Adicione água quente até cobrir os ingredientes (ou quase cobrir).

Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio-baixo por cerca de 25 a 35 minutos, ou até que o frango esteja cozido e os legumes macios. Mexa ocasionalmente para não grudar no fundo.

Prove e ajuste o sal e a pimenta, se necessário. Sirva quente.

### Preparo

menos de 20 minutos

## Cozimento

25 a 35 minutos

## Serve

Serve 2 pessoas

## Dieta

Sem glúten, Sem laticínios

## Dica

---

*Para um molho mais encorpado, amasse alguns pedaços de batata diretamente na panela no final do cozimento. Se tiver, um pouco de cheiro-verde picado no final realça o sabor.*

^^