

``html

Frango Ensopado Colorido com Legumes

Ingredientes (para 2 pessoas):

2 filés de frango (cerca de 300g)

1 cebola média

2 tomates médios

1 cenoura média

2 batatas médias

Modo de Preparo:

Lave e pique os filés de frango em cubos de aproximadamente 2-3 cm.

Descasque a cebola e pique-a em cubos pequenos.

Lave os tomates e pique-os em cubos.

Descasque a cenoura e as batatas, e corte-as em cubos médios (semelhantes aos do frango).

Em uma panela média, leve ao fogo médio. Se tiver, adicione um fio de óleo de cozinha.

Adicione a cebola picada e refogue por 2-3 minutos, até ficar translúcida.

Adicione os cubos de frango à panela e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até dourarem levemente por todos os lados. Se tiver, tempere com sal.

Adicione os tomates picados, a cenoura e as batatas à panela. Misture bem.

Adicione água suficiente para quase cobrir os ingredientes (cerca de 1 a 1,5 xícara). Se tiver, tempere novamente com uma pitada de sal.

Aumente o fogo até a água ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 20-25 minutos, ou até que as batatas e cenouras estejam macias e o frango completamente cozido.

Verifique o tempero e ajuste se necessário (com sal, se disponível). Sirva quente.

Preparo

menos de 20 minutos

Cozimento

25-30 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem glúten, Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Para um sabor ainda mais rico, você pode adicionar uma folha de louro ou um pouco de salsinha picada no final, se tiver disponível.

Sua receita foi enviada também para o e-mail: vi_band.44@hotmail.com

...