

``html

Frango Ensopado com Legumes

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 2 filés de frango (aprox. 300g)
- 1 tomate médio
- 1/2 cebola média
- 1 cenoura pequena
- 2 batatas médias
- 2 xícaras de água (ou caldo de galinha, se tiver)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)
- 2 colheres de sopa de azeite (ou óleo de cozinha)

Modo de Preparo:

Comece preparando os ingredientes: Lave os filés de frango e corte-os em cubos de aproximadamente 2-3 cm. Lave o tomate e pique-o em cubos. Descasque a cebola e pique-a bem miúda. Descasque a cenoura e as batatas, e pique-as em cubos um pouco maiores que os do frango.

Em uma panela média (que tenha tampa), aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue, mexendo ocasionalmente, até que ela fique transparente e macia (cerca de 3 a 5 minutos).

Adicione os cubos de frango à panela. Tempere com sal e pimenta-do-reino (se estiver usando). Mexa bem para que o frango doure por todos os lados. Cozinhe por uns 5 a 7 minutos, até o frango perder a cor rosada.

Acrescente o tomate, a cenoura e as batatas picadas à panela. Misture tudo delicadamente com o frango e a cebola.

Despeje a água (ou caldo de galinha) na panela, o suficiente para cobrir os ingredientes. Aumente o fogo até a mistura começar a ferver.

Assim que ferver, abaixe o fogo para médio-baixo, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 20 a 30 minutos. O ensopado estará pronto quando as batatas e a cenoura estiverem macias e o frango completamente cozido.

Prove o ensopado e ajuste o sal, se necessário. Se o molho estiver muito espesso, você pode adicionar um pouco mais de água quente.

Sirva o Frango Ensopado com Legumes quente.

Preparo

menos de 20 minutos

Cozimento

30 minutos a 40 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Pode ser adaptado para sem glúten (verificar temperos)

Dica

Para um sabor ainda mais rico, você pode adicionar um dente de alho picado junto com a cebola no início do preparo. Se tiver, um pouco de cheiro-verde picado no final do cozimento adiciona frescor!

...