



▣ Frango Cremoso ao Shoyo com Arroz de Manteiga e Salada Fresca

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes, transformando o básico em algo delicioso e prático para o dia a dia!

▣ Ingredientes Identificados:

- Arroz - grãos crus
- Ostrinha da sobrecoxa - fresca
- Tomate cereja - fresco e maduro
- Cebola roxa - fresca
- Pepino - fresco
- Cenoura - fresca
- Requeijão - cremoso
- Manteiga - em barra
- Molho shoyo - líquido

▣ Combinação perfeita para uma receita deliciosa e equilibrada!

▣ Ingredientes da Receita (para 3 pessoas):

-
- 400g de ostrinhas de sobrecoxa de frango
 - 1 xícara (chá) de arroz (aproximadamente 180g)
 - 1 xícara (chá) de tomate cereja
 - 1/2 unidade de cebola roxa média
 - 1/2 unidade de pepino médio
 - 1 unidade de cenoura média
 - 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso (aproximadamente 100g)
 - 2 colheres de sopa de manteiga
 - 3 colheres de sopa de molho shoyo
 - Sal e pimenta do reino a gosto
 - Azeite a gosto (para a salada)

Água (para o arroz)

☐ Adicione alguns básicos da despensa como sal, pimenta do reino, azeite e água para realçar os sabores e auxiliar no preparo!

□ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Tenho alguma noção

Comece pelo Arroz: Em uma panela média, adicione 1 colher de sopa de manteiga e leve ao fogo médio. Quando derreter, adicione o arroz e refogue por cerca de 2 minutos, mexendo bem. Adicione 2 xícaras de água fervente e uma pitada de sal. Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 15 a 20 minutos, ou até a água secar e o arroz ficar macio. Desligue o fogo e reserve.

Prepare o Frango Cremoso: Tempere as ostrinhas de sobrecoxa com sal, pimenta do reino e 1 colher de sopa de molho shoyo. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de sopa de manteiga em fogo médio-alto. Adicione as ostrinhas e doure-as por todos os lados, por cerca de 5-7 minutos, até ficarem bem coradas.

Quando o frango estiver dourado, adicione o requeijão cremoso e as 2 colheres de sopa restantes de molho shoyo. Misture bem e cozinhe por mais 3-5 minutos, mexendo ocasionalmente, até o molho engrossar e o frango estar cozido por completo. Desligue o fogo e reserve.

Monte a Salada Fresca: Lave bem os vegetais. Corte os tomates cereja ao meio. Descasque o pepino (se preferir) e corte em cubos pequenos. Descasque a cenoura e rale no ralador grosso. Descasque a cebola roxa e corte em fatias bem finas. Misture todos os vegetais em uma tigela grande. Tempere com azeite e sal a gosto.

Sirva: Disponha o arroz de manteiga em pratos individuais, coloque porções generosas do frango cremoso por cima e sirva acompanhado da salada fresca de vegetais.

☐ Tempo de Preparo

Até 1 hora

☐ Rendimento

Serve 3 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão

△ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver ostrinhas de sobrecoxa, pode usar filé de peito de frango cortado em cubos ou tiras - o tempo de cozimento pode ser um pouco menor.

Para uma versão mais leve do frango: cozinhe o frango com um pouco de água ou caldo de legumes no lugar do requeijão, e finalize com apenas um toque de shoyo.

Para intensificar o sabor do arroz: você pode refogar um dente de alho picado junto com a manteiga antes de adicionar o arroz (se tiver alho em casa).

□ *Dica do Chef:* Para a cebola roxa da salada ficar mais suave e crocante, você pode deixá-la de molho em água gelada por uns 10 minutos antes de misturar com os outros vegetais. Isso ajuda a tirar um pouco da acidez e realça a textura!