

☐ Análise Gastronômica Detalhada

Imagens analisadas: Nenhuma imagem fornecida, apenas lista textual de ingredientes.

Confiança média de identificação: 100%

Ingredientes identificados (lista validada):

- arroz – origem: lista textual
- ostrinha da sobrecoxa – origem: lista textual
- tomate cereja – origem: lista textual
- cebola roxa – origem: lista textual
- pepino – origem: lista textual
- cenoura – origem: lista textual
- requeijão – origem: lista textual
- manteiga – origem: lista textual
- molho shoyo – origem: lista textual

Aproveitamento integral identificado: Casca da cenoura (pode ser usada em caldos ou chips, se bem lavada e de origem orgânica), talos do tomate cereja (para caldos aromáticos).

Verificação nutricional: Bom equilíbrio de proteínas de alto valor biológico (frango), carboidratos complexos (arroz), gorduras saudáveis (manteiga, azeite) e uma excelente fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais frescos).

Alergenos detectados: Lactose (requeijão, manteiga), Soja (molho shoyo), Glúten (presente na maioria dos molhos shoyo tradicionais).

Compatibilidade com restrições: ☐ Compatível (com as restrições declaradas, que são "Nenhuma")

Total considerados na decisão: 9 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

Estratégia escolhida: Receita Única Gourmet

☐ Ostrinha de Frango Grelhada com Arroz Cremoso de

Requeijão e Salada Crocante de Verão

Uma criação gastronômica que celebra o aproveitamento inteligente dos seus ingredientes, combinando sabores orientais e brasileiros para uma refeição completa e deliciosa!

☐ Ingredientes (para 4 pessoas):

- **Ostrinha da sobrecoxa de frango** – 800g (aproximadamente 200g por pessoa)
- **Arroz branco** – 2 xícaras de chá
 - ☐ *Aproveite também: A água do cozimento do arroz pode ser usada como base para caldos.*
- **Tomate cereja** – 1 xícara de chá
- **Cebola roxa** – ½ unidade média
- **Pepino** – 1 unidade média
- **Cenoura** – 1 unidade média
 - ☐ *Aproveite também: Se orgânica e bem lavada, a casca da cenoura pode ser ralada e adicionada a sopas ou usada para fazer chips crocantes na Airfryer.*
- **Requeijão cremoso** – ½ xícara de chá (cerca de 100g)
- **Manteiga** – 2 colheres de sopa
- **Molho shoyo** – 4 colheres de sopa
- **Alho** – 2 dentes (picados ou amassados)
- **Limão** – ½ unidade (suco)
- **Azeite de oliva extravirgem** – 2 colheres de sopa
- **Sal e pimenta-do-reino moída na hora** – a gosto

☐☐ Modo de Preparo Detalhado

1. **Iniciando o Arroz Cremoso:** Em uma panela média, adicione 1 colher de sopa de manteiga e um dente de alho picado. Leve ao fogo médio e refogue por cerca de 1 minuto, até o alho ficar perfumado, mas sem dourar demais. Adicione o arroz e refogue por mais 2 minutos, mexendo bem. Acrescente 4 xícaras de chá de água quente e uma pitada de sal. Misture, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 15-20 minutos, ou até a água secar e o arroz ficar macio. Desligue o fogo e, com o arroz ainda quente, incorpore o requeijão cremoso, mexendo delicadamente até que esteja bem distribuído. Mantenha a panela tampada para o arroz se manter aquecido.
2. **Preparando a Salada Crocante de Verão:** Lave bem o tomate cereja, a cebola roxa, o pepino e a cenoura. Corte os tomates cereja ao meio. Fatie a cebola roxa em tiras finas. Descasque o pepino (se preferir) e corte-o em cubos ou meias-luas. Rale a cenoura no ralo grosso. Em uma tigela grande, junte todos os vegetais. Em um recipiente pequeno, prepare o molho: misture o

azeite de oliva, o suco de limão, sal e pimenta-do-reino a gosto. Regue a salada com este molho e misture delicadamente. Reserve.

- 3. Marinada e Grelhado da Ostrinha de Frango:** Lave as ostras de frango e seque-as bem com papel toalha. Em uma tigela, tempere o frango com 2 colheres de sopa de molho shoyo, sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem e deixe marinar por pelo menos 10 minutos enquanto os outros preparos avançam. Em uma frigideira grande e antiaderente (ou chapa), adicione a colher de sopa restante de manteiga e um fio de azeite. Aqueça em fogo médio-alto. Quando a manteiga derreter e começar a espumar, adicione as ostras de frango (em levadas, se necessário, para não superlotar a frigideira e garantir que dourem bem). Grelhe por cerca de 4-6 minutos de cada lado, até ficarem douradas e cozidas por completo. Nos últimos 2 minutos de cozimento, adicione as 2 colheres de sopa restantes de molho shoyo na frigideira, deixando o molho reduzir e envolver o frango, formando um leve glazê.
- 4. Ponto de Atenção:** Para o frango, observe a cor dourada por fora e, ao cortar uma peça maior, verifique se o interior está branco e suculento, sem partes rosadas. Para o arroz, o ponto ideal é macio e úmido, mas com os grãos ainda visíveis, não empapado.

▣ **Tempo de preparo:** até 60 minutos | ▣ **Rendimento:** 4 pessoas

▣ **Perfil nutricional:** Este prato oferece uma refeição completa, rica em proteínas magras do frango, carboidratos para energia do arroz, e uma explosão de vitaminas e minerais dos vegetais frescos. As gorduras da manteiga e do azeite contribuem para a saciedade e absorção de vitaminas lipossolúveis.

▣ **Sustentabilidade:** O aproveitamento da casca da cenoura e dos talos do tomate para caldos é uma excelente prática para reduzir o desperdício, transformando o que seria lixo em um ingrediente valioso para futuras preparações.

▣ **Dica Gastronômica:** Para um toque extra de sabor e textura no frango, você pode finalizar salpicando gergelim torrado por cima. Se quiser um arroz ainda mais aromático, adicione um pouco de raspas de limão siciliano junto com o requeijão. Para quem aprecia um toque picante, um fio de óleo de gergelim torrado ou pimenta calabresa na salada fará toda a diferença!

▣ **Apresentação:** Sirva o arroz cremoso em um bowl, disponha as ostras de frango grelhadas ao lado e finalize com uma porção generosa da salada crocante. Um raminho de coentro ou cebolinha picada por cima do frango e do arroz dará um toque de cor e frescor ao prato.