

Harmonia de Sabores: Frango Grelhado, Purê Rústico e Couve Fresca com Ovo

Uma criação gastronômica que celebra o aproveitamento inteligente dos seus ingredientes, pensada para o seu bem-estar e paladar!

☐ Ingredientes (para 1 pessoa):

- Filé de Peito de Frango 1 unidade (aprox. 150g)
- **Abóbora (tipo Cabotia ou similar)** 150g (um pedaço médio)
 - ∘ ☐ Aproveite também: As sementes podem ser lavadas, secas e torradas para um snack crocante!
- **Batata** 1 média
 - ∘ 🛮 Aproveite também: Vamos usar a casca para um purê mais rústico e nutritivo!
- Couve (folhas grandes) -2 a 3 folhas
 - ∘ ☐ Aproveite também: Os talos mais grossos podem ser picados finamente e adicionados a sopas ou sucos verdes.
- **Tomate** 1 médio ou 2 pequenos (maduros)
- **Ovo** − 1 unidade
- Cebola 1/4 de unidade média
- **Alho** 1 dente grande
- Azeite de oliva extra virgem a gosto (substituindo a manteiga para intolerância à lactose)
- Sal marinho e Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Ervas frescas (alecrim, orégano ou salsinha) a gosto (opcional)

□ Modo de Preparo Detalhado

- 1. Preparo do Purê Rústico de Abóbora e Batata: Comece lavando bem a abóbora e a batata. Corte a abóbora em cubos médios (se a casca for muito dura, descasque; caso contrário, pode cozinhar com a casca para mais nutrientes) e a batata em cubos com a casca. Cozinhe-os em água fervente com uma pitada de sal até ficarem bem macios (cerca de 15-20 minutos). Escorra a água, adicione um fio generoso de azeite e amasse com um garfo ou espremedor até obter um purê rústico, com alguns pedacinhos. Ajuste o sal e a pimenta.
- 2. Frango Grelhado Perfeito: Tempere o filé de frango com sal, pimenta-do-reino e, se desejar, um pouco de alho picado e ervas. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto com um fio de azeite. Quando estiver bem quente, coloque o filé de frango e doure por cerca de 4-6 minutos de cada lado, ou até que esteja cozido por completo e com uma crosta dourada. Para ter certeza que está cozido, corte um pedaço no centro; a carne deve estar branca e suculenta.

- 3. **Couve Refogada Saborosa:** Lave bem as folhas de couve e seque-as. Retire o talo central mais grosso e descarte (ou guarde para outra receita, como sugerido). Empilhe as folhas e enrole-as como um charuto, depois corte em tiras bem finas (chiffonade). Em uma panela pequena, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola picada até ficar translúcida, adicione o alho picado e refogue por mais 30 segundos (cuidado para não queimar). Adicione a couve fatiada e refogue rapidamente por 2-3 minutos, apenas até murchar e ficar com uma cor verde vibrante. Tempere com sal e pimenta.
- 4. **Tomates Assados com Ervas:** Lave o tomate e corte-o ao meio ou em rodelas grossas. Disponha em uma assadeira pequena, regue com azeite, sal, pimenta e as ervas frescas (alecrim ou orégano combinam muito bem). Leve ao forno pré-aquecido a 180°C (ou na airfryer a 160°C) por cerca de 10-15 minutos, até que fiquem macios e levemente caramelizados.
- 5. **Ovo Estrelado Dourado:** Em uma frigideira antiaderente pequena, aqueça um pouco de azeite em fogo médio. Quebre o ovo com cuidado e coloque-o na frigideira. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe até a clara firmar e as bordas ficarem levemente crocantes, deixando a gema mole (ou no ponto de sua preferência).
- 6. **Montagem do Prato:** Em um prato, disponha uma porção generosa do purê rústico. Ao lado, coloque o filé de frango grelhado. Adicione a couve refogada e os tomates assados. Finalize com o ovo estrelado por cima de tudo ou ao lado. Um fio de azeite fresco pode realçar ainda mais os sabores.

□ Tempo de preparo: até 60 minutos □ Rendimento: 1 pessoa
☐ Perfil nutricional: Este prato oferece um excelente equilíbrio de proteínas de alta qualidade (frango e ovo), carboidratos complexos e fibras (abóbora, batata com casca, couve), e gorduras saudáveis (azeite). É naturalmente livre de lactose e com baixo índice glicêmico devido aos vegetais e fibras, sendo adequado para quem tem diabetes.
☐ Sustentabilidade: Aproveitamos a casca da batata no purê para aumentar fibras e nutrientes, e sugerimos o uso das sementes da abóbora e talos da couve, minimizando o desperdício.
□ Dica Gastronômica: Para um frango ainda mais suculento, você pode mariná-lo por 30 minutos em um pouco de azeite, suco de limão, alho e ervas antes de grelhar.
☐ Apresentação: Use um aro para moldar o purê e dar um toque profissional. Disponha os ingredientes de forma colorida e organizada no prato, criando uma experiência visual tão agradável quanto a gustativa.

Auditoria Gastronômica Detalhada

Imagens analisadas: Nenhuma imagem fornecida.

Confiança média de identificação: 100% (ingredientes fornecidos via lista textual)

Ingredientes identificados (lista validada):

• abóbora — origem: lista textual

- couve origem: lista textual
- ovo origem: lista textual
- frango origem: lista textual
- tomate origem: lista textual
- batata origem: lista textual
- manteiga origem: lista textual (substituída/adaptada devido à restrição)
- cebola origem: lista textual
- alho origem: lista textual

Aproveitamento integral aplicado: Casca da batata (no purê), sementes da abóbora (sugestão de torrar), talos da couve (sugestão para outras receitas).

Análise nutricional: Proteínas: alta (frango, ovo); Carboidratos: médios (abóbora, batata); Gorduras: controladas (azeite); Fibras: altas (vegetais, casca da batata). Refeição balanceada.

Alergenos detectados: 0vo.

Compatibilidade com restrições: □ Totalmente compatível. A manteiga foi substituída por azeite para a intolerância à lactose. O prato é naturalmente baixo em açúcares e rico em fibras, adequado para diabetes.

Total de ingredientes utilizados: 9 ingredientes principais (exclui básicos de despensa).

Estratégia gastronômica aplicada: Receita Única Gourmet.

Adaptação para skill level: "Tenho alguma noção". As instruções foram detalhadas com técnicas intermediárias (grelhar, refogar, amassar purê rústico) e dicas profissionais, garantindo clareza e sucesso no preparo. O ovo estrelado foi escolhido por ser mais acessível que o poché para este nível.