

□ 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: Ovo.

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 pochê para este nível.