



## □ Prato Completo à Brasileira: Frango Ensopado com Acompanhamentos

*Uma receita que celebra a harmonia e os sabores clássicos da cozinha brasileira, perfeita para o dia a dia!*

### □ Ingredientes Identificados:

- Frango - ensopado com molho e cebola
- Feijão - cozido e temperado, com caldo
- Arroz Branco - cozido
- Abóbora ou Batata Doce - em cubos, cozida e temperada
- Couve ou outro verde folhoso - refogada
- Cebola - fatiada, presente no frango e nos legumes
- Alho - presente nos temperos
- Ervas frescas (cheiro-verde) - picadas, para finalizar e temperar

*□ Combinação perfeita para uma receita deliciosa e nutritiva!*

### □ Ingredientes da Receita (para 3 pessoas):

- 
- 500g de frango (coxa e sobrecoxa ou peito em cubos)
  - 1 xícara de feijão carioca ou preto (seco)
  - 1 e 1/2 xícara de arroz branco
  - 300g de abóbora cabotiá ou batata doce, em cubos médios
  - 1 maço de couve ou espinafre, fatiado finamente
  - 2 cebolas médias, sendo 1 em rodelas grossas e 1 picada
  - 4 dentes de alho, picados
  - 1 tomate maduro, picado (opcional, para o frango)
  - 1/4 xícara de cheiro-verde picado (salsinha e cebolinha)
  - 2 colheres de sopa de óleo vegetal ou azeite
  - Sal a gosto
  - Pimenta do reino a gosto
  - Água fervente (o suficiente)

□ Adicione alguns básicos da despensa como sal, óleo e pimenta do reino para realçar os sabores!

## □ Modo de Preparo:

**Para o Feijão:** Lave o feijão e coloque em uma panela de pressão com água suficiente para cobrir uns três dedos acima dos grãos. Cozinhe por cerca de 25-30 minutos após pegar pressão. Enquanto o feijão cozinha, em outra panela pequena, refogue 1 dente de alho picado e metade da cebola picada em um fio de óleo. Adicione o feijão cozido (com o caldo) a este refogado, tempere com sal e pimenta do reino e deixe apurar em fogo baixo por uns 10 minutos.

**Para o Arroz:** Em uma panela, aqueça um fio de óleo, refogue 1 dente de alho picado e 1/4 da cebola picada até ficarem translúcidos. Adicione o arroz lavado e escorrido, refogue por 2 minutos. Acrescente 3 xícaras de água fervente e sal a gosto. Cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada até a água secar e o arroz ficar macio.

**Para o Frango Ensopado:** Tempere o frango com sal, pimenta do reino e 2 dentes de alho picados. Em uma panela grande, aqueça um fio de óleo e doure bem os pedaços de frango por todos os lados. Retire o frango e, na mesma panela, refogue a cebola em rodelas até amolecer. Se usar, adicione o tomate picado e refogue mais um pouco. Volte o frango para a panela, adicione água fervente até cobrir metade do frango, tampe e cozinhe em fogo médio por cerca de 20-30 minutos, ou até o frango ficar macio e o molho encorpado. Finalize com metade do cheiro-verde picado.

**Para a Abóbora/Batata Doce:** Cozinhe os cubos de abóbora ou batata doce em água fervente com uma pitada de sal até ficarem macios, mas ainda firmes. Escorra. Em uma frigideira, aqueça um fio de óleo, refogue rapidamente o restante da cebola picada e adicione a abóbora/batata doce cozida. Salteie por alguns minutos, ajustando o sal e polvilhando com um pouco do cheiro-verde restante.

**Para a Couve Refogada:** Em uma frigideira grande, aqueça um fio de óleo. Adicione a couve fatiada e refogue rapidamente em fogo alto por 2-3 minutos, apenas até murchar e ficar brilhante. Tempere com uma pitada de sal.

Sirva o frango ensopado com o molho, acompanhado do arroz, feijão, abóbora/batata doce e couve refogada.

## □ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

## □ Rendimento

Serve 3 pessoas

## □ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Panela de pressão, Panela média, Frigideira,

## △ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma,

## □ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver frango, pode usar cortes de porco (costelinha ou lombo em cubos) para o ensopado - o tempo de cozimento pode variar.

Para uma versão vegetariana do prato principal, substitua o frango por cogumelos frescos ou um mix de legumes robustos (cenoura, batata, vagem) cozidos no mesmo molho.

Para intensificar o sabor do feijão, adicione um pedaço de linguiça defumada ou bacon picado no refogado inicial.

Se não tiver abóbora ou batata doce, cenoura em cubos pode ser uma boa alternativa para o acompanhamento laranja.

□ *Dica do Chef:* Para um molho de frango mais encorpado e saboroso, adicione uma colher de sopa de extrato de tomate no refogado da cebola antes de voltar com o frango. Isso dará uma cor e um umami extras ao seu ensopado!