



□ Rocambole de Carne Moída Rechado com Frango e Queijo Cremoso

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes, transformando o básico em algo especial!

□ Ingredientes Identificados:

- Cenoura - fresca
- Peito de frango - fresco
- Cebola - fresca
- Queijo - fresco
- Carne moída - fresca

□ Combinação perfeita para uma receita deliciosa e nutritiva!

□ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

- 300 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 filé de peito de frango (aproximadamente 150g)
- 1 cenoura média
- 1 cebola pequena
- 100 g de queijo (mussarela, prato ou minas padrão)
- 1 ovo grande
- 2 colheres de sopa de farinha de rosca (ou aveia em flocos finos)
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto (salsinha e cebolinha)

□ Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores, como sal, pimenta e azeite!

▢ Modo de Preparo:

Preparo do Recheio: Comece picando o peito de frango em cubos bem pequenos. Rale a cenoura e pique metade da cebola e um dente de alho. Em uma frigideira, aqueça 1 colher de sopa de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos. Adicione o frango picado e refogue até dourar. Junte a cenoura ralada, tempere com sal e pimenta-do-reino e refogue por mais alguns minutos. Desligue o fogo e reserve.

Preparação da Carne Moída: Em uma tigela grande, coloque a carne moída, a outra metade da cebola picada (bem fininha), o alho restante picado, o ovo, a farinha de rosca, sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto. Misture bem com as mãos até que todos os ingredientes estejam incorporados e a massa fique homogênea.

Montagem do Rocambole: Sobre um pedaço de plástico filme ou papel manteiga (com cerca de 40x30 cm), espalhe a massa de carne moída em um formato retangular, com aproximadamente 1 cm de espessura. Distribua o recheio de frango e cenoura sobre a carne, deixando uma pequena borda livre nas laterais. Por cima do recheio, disponha as fatias de queijo.

Enrolando o Rocambole: Com a ajuda do plástico filme ou papel manteiga, enrole a massa de carne moída cuidadosamente, formando um rocambole firme. Feche bem as pontas para que o recheio não escape. Transfira o rocambole para uma assadeira untada com um pouco de azeite.

Assando o Rocambole: Leve ao forno pré-aquecido a 180°C (temperatura média) por cerca de 35 a 45 minutos, ou até que esteja bem dourado e cozido por completo. Se preferir, nos últimos 10 minutos, você pode cobrir com mais um pouco de queijo ralado para gratinar. Retire do forno, espere alguns minutos antes de fatiar para que os sucos se assentem, e sirva.

▢ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora (45 minutos de preparo + 40-45 minutos de forno)

▢ Rendimento

Serve 2 pessoas

▢ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Forno elétrico, Frigideira, Assadeira, Tigela,

▢ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma,

▢ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver queijo mussarela, pode usar queijo prato, queijo minas padrão ou até um provolone suave ralado - todos derretem bem e dão um toque delicioso.

Para versão mais leve: Substitua a farinha de rosca por aveia em flocos finos ou farelo de aveia para ligar a carne.

Para intensificar o sabor: Adicione uma pitada de páprica defumada ou um pouco de molho inglês à carne moída antes de misturar.

Aproveitamento sustentável: Se tiver talos de salsinha ou cebolinha, pique-os bem finos e adicione ao recheio para mais sabor e nutrientes.

□ *Dica do Chef:* Para um rocambole ainda mais úmido, você pode adicionar um pouco de molho de tomate por cima nos últimos 15 minutos de forno. Isso também ajuda a formar uma crostinha saborosa! Experimente servir com um purê de batatas ou uma salada verde fresca.