

📦 Bowl Mediterrâneo de Carne Assada, Arroz Negro e Grão de Bico Crocante

Uma explosão de sabores e texturas, perfeita para um almoço ou jantar nutritivo e reconfortante!

📦 Ingredientes Identificados:

- Grão de bico cozido - já preparado
- Arroz negro cozido - já preparado
- Tomate cereja - fresco
- Carne assada - já cozida e fria

📦 *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

📦 Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

Carne assada (já cozida e fria) - 250g, desfiada ou em cubos pequenos

Grão de bico cozido - 1 xícara (cerca de 180g)

Arroz negro cozido - 1 xícara (cerca de 180g)

Tomate cereja - 1 xícara (aproximadamente 150g), cortados ao meio

Azeite de oliva extra virgem - 3 colheres de sopa

Vinagre balsâmico (ou suco de limão fresco) - 1 colher de sopa

Alho - 1 dente, picado finamente (sugestão da despensa)

Salsinha fresca - 2 colheres de sopa, picada (sugestão da despensa)

Sal e pimenta do reino moída na hora - a gosto (básicos da despensa)

📦 *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

📦📦 Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Sou cozinheira de mão cheia

****Prepare a Carne e o Grão de Bico:**** Em uma frigideira grande e antiaderente, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio-alto. Adicione a carne assada desfiada e doure rapidamente para reativar os sabores e dar uma leve crocância. Tempere com sal e pimenta do reino moída na hora. Retire a carne da frigideira e reserve.

****Toste o Grão de Bico:**** Na mesma frigideira, adicione mais 1 colher de sopa de azeite. Quando estiver quente, adicione o grão de bico cozido e toste-o até que fique levemente crocante por fora. Junte o alho picado e refogue por cerca de 1 minuto, cuidando para não queimar. Tempere com sal e pimenta. Retire o grão de bico e reserve.

****Monte os Bowls:**** Em dois pratos fundos ou bowls, distribua o arroz negro cozido como base. Por cima, adicione a carne assada e o grão de bico tostado.

****Finalize e Sirva:**** Espalhe os tomates cereja cortados ao meio sobre os ingredientes. Regue com o azeite restante (1 colher de sopa) e o vinagre balsâmico. Polvilhe generosamente com a salsinha fresca picada. Ajuste o sal e a pimenta se necessário. Sirva morno para realçar todos os aromas e sabores.

□ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

□ Rendimento

Serve 2 pessoas

□ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Frigideira, Bowls

△ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver arroz negro, pode usar arroz integral, quinoa ou até mesmo cuscuz marroquino para uma base diferente.

Para uma versão vegetariana ou vegana: Substitua a carne assada por cubos de tofu grelhado, cogumelos variados salteados ou fatias de berinjela assada.

Para intensificar o sabor: Adicione um toque de páprica defumada ou cominho ao grão de bico enquanto ele está tostando na frigideira.

□ *Dica do Chef:* Para um toque extra de frescor e acidez que eleva o perfil de sabor do prato, adicione raspas de limão siciliano e algumas folhas de hortelã fresca picada na finalização. Isso proporciona uma dimensão aromática surpreendente!