

□ Bowl Mediterrâneo de Carne Assada com Arroz Negro e Grão de Bico Crocante

Uma receita que celebra a harmonia e os sabores do Mediterrâneo, aproveitando seus ingredientes com maestria!

□ Ingredientes Identificados:

- Grão de bico cozido - fresco, pronto para uso
- Arroz negro cozido - fresco, pronto para uso
- Tomate cereja - fresco, vibrante
- Carne assada - já preparada, succulenta

□ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e nutritiva, com texturas e sabores complementares!*

□ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

200g de carne assada, já fria ou em temperatura ambiente

1 xícara (aproximadamente 150g) de grão de bico cozido

1 xícara (aproximadamente 150g) de arroz negro cozido

1 xícara (aproximadamente 150g) de tomate cereja, cortado ao meio

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem, e mais para finalizar

1 colher de sopa de vinagre balsâmico ou suco de limão fresco

1 dente de alho pequeno, finamente picado (opcional)

2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (salsinha, coentro ou manjericão)

Sal e pimenta do reino moída na hora, a gosto

□ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores! Azeite, sal, pimenta e um toque de acidez são essenciais aqui.*

□□ Modo de Preparo:

Comece preparando a carne assada. Se a carne estiver em peça, desfie-a gentilmente ou corte em fatias finas. Se preferir aquecer, faça-o rapidamente em uma frigideira com um fio de azeite, apenas para reavivar os sabores, sem cozinhar demais para não ressecar. Reserve.

Em uma frigideira antiaderente, aqueça 1 colher de sopa de azeite. Adicione o grão de bico cozido e o alho picado (se estiver usando). Salteie em fogo médio-alto por cerca de 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o grão de bico comece a dourar e fique levemente crocante por fora. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Retire do fogo e reserve.

Para o molho vinaigrette simples, em uma tigela pequena, misture 2 colheres de sopa de azeite de oliva com o vinagre balsâmico (ou suco de limão), sal e pimenta a gosto. Emulsione bem com um garfo ou fouet até obter uma mistura homogênea. Adicione as ervas frescas picadas.

Para montar os bowls, distribua o arroz negro cozido igualmente entre duas tigelas. Por cima do arroz, adicione a carne assada desfiada ou fatiada, o grão de bico crocante e os tomates cereja cortados ao meio.

Finalize regando generosamente cada bowl com o molho vinaigrette de ervas. Se desejar, adicione um fio extra de azeite de oliva e mais pimenta do reino moída na hora. Sirva imediatamente, apreciando as diferentes texturas e a explosão de sabores.

☐ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

☐ Rendimento

Serve 2 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Frigideira, Tigelas,

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma,

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver carne assada, pode usar frango desfiado ou tofu grelhado para uma versão vegetariana, mantendo o perfil proteico da receita.

Para versão mais leve: Use um molho de iogurte natural com limão e ervas em vez do vinaigrette tradicional.

Para intensificar o sabor: Adicione azeitonas pretas fatiadas ou queijo feta esfarelado ao final, para um toque ainda mais mediterrâneo. Um pouco de raspas de limão no molho também realça o frescor.

☐ *Dica do Chef:* Para um grão de bico ainda mais crocante, seque-o bem antes de saltear e adicione um toque de páprica defumada ou cominho para um sabor extra. Você pode preparar o arroz negro e o grão de bico com antecedência e montá-los rapidamente na hora de servir para uma refeição prática e deliciosa!