



▣ Gratinado Duplo de Carnes com Crosta Dourada de Queijo

Uma receita que une sabores clássicos em uma travessa irresistível, perfeita para o dia a dia!

▣ Ingredientes Identificados:

- Cenoura - fresca
- Peito de frango - fresco
- Cebola - fresca
- Queijo - em peça ou ralado
- Carne moída - fresca

▣ Combinação perfeita para uma receita deliciosa!

▣ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

- 1 peito de frango médio (aprox. 300g)
- 250g de carne moída
- 1 cebola média
- 1 cenoura média
- 150g de queijo (muçarela, prato ou similar), ralado ou em fatias
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal (ou azeite)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Água (para cozinhar o frango)

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

■■ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Sei cozinhar

Primeiro, cozinhe o peito de frango em água com uma pitada de sal até ficar macio. Retire, desfie e

reserve. Descarte a água do cozimento.

Enquanto o frango cozinha, descasque e pique a cebola finamente. Descasque a cenoura e rale-a em ralo grosso.

Em uma panela ou frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida, por uns 3-5 minutos.

Acrescente a carne moída à panela, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Cozinhe, desfazendo os grumos com uma colher, até que a carne esteja completamente dourada e cozida.

Junte metade da cenoura ralada à carne moída e cozinhe por mais 3 minutos, apenas para amolecer levemente a cenoura. Reserve.

Em um refratário médio (que possa ir ao forno), espalhe a carne moída refogada como primeira camada, niveling bem.

Em uma tigela, misture o frango desfiado com o restante da cenoura ralada e cerca de 50g do queijo ralado (se usar em fatias, pique um pouco). Tempere essa mistura com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Espalhe a mistura de frango desfiado sobre a camada de carne moída no refratário, formando a segunda camada.

Cubra generosamente todo o gratinado com o queijo restante. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 a 25 minutos, ou até que o queijo esteja completamente derretido e dourado.

Retire do forno e sirva imediatamente.

□ Tempo de Preparo

Até 1 hora

□ Rendimento

Serve 2 pessoas

□ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Forno elétrico, Panela, Frigideira, Refratário que possa ir ao forno

△ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver queijo muçarela, pode usar queijo prato, provolone ou até parmesão ralado para gratinar - a função é a mesma, com variações de sabor.

Para uma versão mais leve, utilize peito de frango sem pele e carne moída magra.

Para intensificar o sabor, adicione uma pitada de páprica defumada ou ervas frescas picadas (salsinha, cebolinha) ao refogado de carnes.

Se quiser um toque extra de cremosidade no recheio de frango, pode adicionar uma colher de sopa de requeijão ou creme de leite ao frango desfiado.

□ *Dica do Chef:* Você pode preparar o frango desfiado e o refogado de carne moída com antecedência para agilizar o processo na hora de montar e gratinar. Sirva este gratinado com um arroz branco soltinho ou uma salada verde fresca para uma refeição completa e deliciosa!