



□ Empadão Cremoso de Frango da Chef Inteligente

Um clássico reconfortante que você vai amar fazer em casa, com o sabor da tradição!

□ Ingredientes Identificados para o Empadão:

- Farinha de trigo - essencial para a massa
- Manteiga - para dar sabor e textura à massa
- Ovos - para a massa e pincelar
- Peito de frango - a proteína principal do recheio
- Tomate - para a base do molho do recheio
- Milho - adiciona docura e textura ao recheio
- Ervilha - complementa o sabor e a cor do recheio
- Azeitona - toque salgado e característico
- Creme de leite - para a cremosidade do recheio
- Salsinha/Cebolinha - para finalizar e perfumar

□ Combinação perfeita para uma receita deliciosa e caseira!

□ Ingredientes da Receita (para 6-8 pessoas):

Para a Massa:

- 500g de farinha de trigo
- 250g de manteiga gelada, cortada em cubos
- 1 gema de ovo
- 1 colher de chá de sal
- 2-3 colheres de sopa de água gelada (se necessário)

Para o Recheio Cremoso de Frango:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados

1 lata de tomate pelado picado (ou 2 tomates frescos maduros picados)
1 lata de milho verde escorrido
1 lata de ervilha escorrida
1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
1 caixinha de creme de leite (200g)
2 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta do reino a gosto
Salsinha e cebolinha picadas a gosto

Para Finalizar:

1 gema de ovo para pincelar

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

modo de Preparo:

Prepare a Massa: Em uma tigela grande, misture a farinha e o sal. Adicione a manteiga gelada em cubos e, com a ponta dos dedos, incorpore-a à farinha até obter uma farofa grossa. Adicione a gema de ovo e misture até a massa começar a se unir. Se necessário, adicione as colheres de água gelada, uma por vez, até a massa ficar homogênea e maleável. Não sove demais para não desenvolver o glúten. Forme uma bola, cubra com plástico filme e leve à geladeira por 30 minutos.

Prepare o Recheio: Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Adicione o tomate picado e cozinhe por uns 5 minutos, amassando os pedaços de tomate. Junte o frango desfiado, o milho, a ervilha e as azeitonas. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Cozinhe por mais alguns minutos para os sabores se incorporarem. Desligue o fogo e adicione o creme de leite, a salsinha e a cebolinha. Misture bem e reserve.

Monte o Empadão: Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média). Retire a massa da geladeira e divida-a em duas partes, uma maior para a base e outra menor para a tampa. Em uma superfície levemente enfarinhada, abra a parte maior da massa com um rolo e forre uma forma de empadão (aproximadamente 24 cm de diâmetro), apertando bem nas laterais. Despeje o recheio de frango sobre a massa.

Cubra e Asse: Abra a parte restante da massa e cubra o empadão, selando bem as bordas. Se desejar, faça desenhos na tampa com a massa restante. Pincele a gema de ovo sobre a superfície do empadão para que fique dourado e brilhante. Leve ao forno preaquecido por cerca de 40-50 minutos, ou até a massa estar dourada e crocante.

Sirva: Retire do forno, espere amornar um pouco antes de desenformar e servir.

tempo de Preparo

Mais de 1 hora

□ Rendimento

Serve 6-8 pessoas

□ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Forno elétrico, Tigela grande, Panela, Rolo de massa, Forma de empadão (aprox. 24cm)

△ Observações

Esta receita contém glúten (farinha de trigo), laticínios (manteiga, creme de leite) e ovos. Se tiver restrições, considere as substituições abaixo. Para opções mais saudáveis, você pode usar frango orgânico e reduzir a quantidade de sal.

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver frango, pode usar carne moída refogada ou palmito picado para uma versão vegetariana - mantém a proteína ou o volume do recheio.

Para uma massa sem glúten: substitua a farinha de trigo por uma mistura de farinhas sem glúten (ex: farinha de arroz, fécula de batata, polvilho doce) na mesma proporção, ajustando a hidratação.

Para versão mais leve: substitua o creme de leite por queijo light ou iogurte natural sem açúcar (adicionado no final para não coalhar) - reduz a gordura.

Para intensificar o sabor: adicione um pouco de páprica defumada ou açafrão ao refogado de frango - traz um toque especial e cor.

□ *Dica do Chef:* Para uma massa ainda mais crocante e que não encolha, após forrar a forma, leve a massa vazia ao freezer por uns 15 minutos antes de colocar o recheio. Isso ajuda a manteiga a firmar e evita que a massa murche durante o cozimento. E para um recheio perfeito, certifique-se de que ele esteja frio antes de montar o empadão, assim a massa não amolece!