

☐ Frittata Mediterrânea com Arroz Temperado e Toque Oriental

Uma explosão de sabores frescos e um toque especial para o seu dia!

☐ Ingredientes Identificados:

- Ovo fresco
- Salsa fresca
- Beringela fresca
- Manteiga em barra
- Cebola fresca
- Tomate fresco
- Água potável
- Shoyo molho
- Mostarda molho
- Arroz grão seco

☐ Combinação perfeita para uma receita deliciosa!

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

Ovos - 2 unidades grandes

Beringela - 1/2 unidade pequena

Tomate - 1/2 unidade média

Cebola - 1/4 unidade pequena

Salsa fresca - 1 colher de sopa picada

Arroz - 1/2 xícara de chá (cerca de 100g)

Manteiga - 1/2 colher de sopa

Shoyo - 1 colher de chá

Mostarda (preferencialmente Dijon ou amarela) - 1/2 colher de chá

Água - 1 xícara de chá (para o arroz)

Azeite ou óleo vegetal - 1 colher de sopa (para refogar)

Sal e pimenta-do-reino moída na hora - a gosto

 $\label{eq:adicione} \ \ \text{\square Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!}$

□ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Tenho alguma noção

Comece pelo Arroz: Em uma panela pequena, aqueça 1/2 colher de sopa de azeite. Adicione metade da cebola picada e refogue até ficar transparente. Acrescente o arroz, o sal a gosto e a água. Deixe ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 15-20 minutos ou até a água secar e o arroz ficar macio e soltinho. Reserve.

Prepare os Vegetais: Lave bem a berinjela e o tomate. Corte a berinjela em cubos pequenos (cerca de 1,5 cm) e o tomate em cubos menores, descartando as sementes se preferir. Pique o restante da cebola em cubos pequenos. Pique a salsa finamente.

Refogue os Vegetais para a Frittata: Em uma frigideira antiaderente (que possa ir ao forno ou que você possa usar para transferir a frittata depois), aqueça a 1/2 colher de sopa de azeite. Adicione a cebola picada e refogue em fogo médio até dourar levemente. Acrescente os cubos de berinjela e salteie por uns 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficarem macios e ligeiramente dourados. Adicione o tomate picado e cozinhe por mais 2-3 minutos, apenas para aquecer e soltar um pouco do suco. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Retire do fogo e reserve.

Prepare a Mistura de Ovos: Em uma tigela média, quebre os ovos e bata-os ligeiramente com um garfo. Adicione a salsa picada, o shoyo, a mostarda, uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Misture bem até incorporar todos os temperos.

Monte e Cozinhe a Frittata: Pré-aqueça seu forno a 180°C ou sua Airfryer a 160°C. Na mesma frigideira antiaderente que usou para os vegetais, derreta a manteiga em fogo baixo, espalhando por todo o fundo. Adicione os vegetais refogados à mistura de ovos na tigela e misture delicadamente. Despeje essa mistura na frigideira aquecida. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5-7 minutos, ou até as bordas da frittata começarem a firmar e o centro ainda estiver um pouco líquido.

Finalize no Forno ou Airfryer: Transfira a frigideira para o forno pré-aquecido ou, se sua frigideira não puder ir ao forno, transfira cuidadosamente a frittata para um recipiente untado que possa ir ao forno/Airfryer. Asse por 10-15 minutos no forno ou 8-12 minutos na Airfryer, até que a frittata esteja dourada por cima, firme ao toque e cozida por completo no centro.

Sirva: Retire a frittata do forno ou Airfryer. Deslize-a para um prato ou corte-a diretamente na frigideira. Sirva imediatamente acompanhada do arroz temperado.

☐ Tempo de Preparo
Até 1 hora
☐ Rendimento
Serve 1 pessoa

Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás ou Airfryer, Frigideira antiaderente, Panela pequena, Tigela, Garfo, Faca.

∆ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Diabetes. Fique atento às porções de arroz e, se possível, opte por arroz integral para um índice glicêmico mais baixo. A berinjela é uma ótima fonte de fibras e ajuda no controle glicêmico.

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver berinjela, pode usar abobrinha ou pimentão em cubos - mesma função na receita, adicionando vegetais e textura.

Para a salsa, pode usar coentro ou cebolinha picada - para um perfil de sabor diferente, mas igualmente fresco.

Se não tiver shoyo, pode usar uma pitada de sal e um toque de molho inglês (com moderação) ou até um pouco de caldo de legumes em pó para o umami.

Para a mostarda, uma pitada de páprica doce ou defumada pode dar um sabor interessante e diferente.

Para uma versão mais leve, substitua a manteiga por azeite de oliva extra virgem.

☐ *Dica do Chef:* Para uma berinjela ainda mais saborosa e menos "esponjosa", você pode salgá-la levemente e deixá-la descansar por uns 15-20 minutos antes de refogar. Isso ajuda a extrair o excesso de água e intensifica o sabor. Depois, seque bem com papel toalha antes de usar.