

## ☐ 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

□ *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.