

## ☐ Fricassé de Frango com Cremoso de Milho e Cenoura Confitada no Azeite Aromático

*Uma releitura elegante do clássico, elevando os sabores com técnicas de chef!*

### ☐ Ingredientes Identificados:

- Peito de frango - fresco e inteiro
- Milho - em conserva ou congelado
- Cenoura - fresca e firme
- Creme de leite - fresco, de boa qualidade
- Cebola - grande e branca
- Alho - dentes inteiros

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

### ☐ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

---

- 2 peitos de frango médios (cerca de 400g)
- 1 xícara de milho (grãos frescos, congelados ou em conserva escorridos)
- 1 cenoura média
- 1 caixinha (200g) de creme de leite fresco ou UHT
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho grandes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de manteiga sem sal
- Sal marinho a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1/2 xícara de caldo de frango caseiro (ou água) - opcional
- Salsinha fresca picada para finalizar (opcional, básico de despensa)

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

## ☐☐ Modo de Preparo:

---

**Mise en place e Preparo do Frango:** Comece com o mise en place: pique a cebola e o alho finamente (brunoise). Corte a cenoura em rodela finas ou em pequenos cubos (brunoise). Seque bem os peitos de frango com papel toalha. Tempere-os generosamente com sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora. Em uma frigideira de fundo pesado, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio-alto. Doure os peitos de frango por 3-4 minutos de cada lado, até formarem uma crosta dourada e apetitosa. Retire o frango da frigideira e reserve.

**Base Aromática e Cozimento do Frango:** Na mesma frigideira, adicione a cebola picada e refogue em fogo médio até ficar translúcida, cerca de 3-4 minutos, raspando o fundo para soltar os sucos caramelizados. Adicione o alho picado e refogue por mais 1 minuto, até ficar aromático. Incorpore o frango selado de volta à frigideira. Se desejar, adicione 1/2 xícara de caldo de frango ou água, apenas para cobrir o fundo. Reduza o fogo para o mínimo, tampe e cozinhe por aproximadamente 15-20 minutos, ou até que o frango esteja cozido por completo e macio, absorvendo os sabores do refogado. Retire o frango e, com dois garfos, desfie-o em lascas médias. Reserve o frango desfiado e o líquido do cozimento.

**Cremoso de Milho:** No liquidificador, combine o milho (se for em conserva, escorra bem), o creme de leite e um pouco do líquido do cozimento do frango (cerca de 1/4 xícara) para ajudar a bater. Processe até obter um creme homogêneo e liso. Se necessário, passe por uma peneira fina para um creme ainda mais aveludado, descartando as cascas. Tempere com sal e pimenta a gosto.

**Cenoura Confitada e Finalização do Molho:** Em uma panela pequena, aqueça 1 colher de sopa de azeite e a manteiga em fogo médio-baixo. Adicione a cenoura cortada e cozinhe lentamente, mexendo ocasionalmente, por 8-10 minutos, até que esteja macia, levemente caramelizada e com um brilho sedoso (confitada no azeite). Na frigideira onde cozinhou o frango, adicione o creme de milho processado. Leve ao fogo médio e cozinhe, mexendo sempre, até aquecer e engrossar ligeiramente. Ajuste o sal e a pimenta. Incorpore o frango desfiado ao cremoso de milho, misturando delicadamente.

**Montagem e Serviço:** Sirva o fricassé de frango cremoso em pratos individuais, dispondo as cenouras confitadas por cima ou ao lado para um contraste de cor e textura. Finalize com salsinha fresca picada, se estiver usando. Pode ser acompanhado de arroz branco ou batata palha para uma experiência mais tradicional e completa.

## ☐ Tempo de Preparo

Até 1 hora

## ☐ Rendimento

Serve 2 pessoas

## ☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Liquidificador, Frigideira, Panela,

## ⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

## 📦 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver caldo de frango caseiro, pode usar água ou um cubo de caldo dissolvido em água quente para o cozimento do frango.

Para versão mais leve: Utilize creme de leite light ou leite de coco culinário para uma textura diferente e um toque tropical.

Para intensificar o sabor: Adicione uma pitada de noz-moscada ralada fresca ao cremoso de milho ou um toque de pimenta caiena para um leve picante.

📌 *Dica do Chef:* Para um toque extra de profundidade, adicione um raminho de tomilho ou alecrim fresco durante o cozimento do frango. Se quiser um acabamento gratinado, transfira o fricassé para um refratário, polvilhe com queijo parmesão ralado (se disponível) e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 5-7 minutos, ou até dourar.