

Cozido de frango e legumes



Ingredientes (para 1 porção)

2 sobrecoxas de frango sem pele

1 cebola

1 abóbora pequena (cerca de 400 g)

1/2 abobrinha brasileira

1 pera

Louro

Azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Pimenta

Preparo

1. Temperar as sobrecoxas de frango com sal e pimenta.
2. Descascar e ralar a cebola; refogar lentamente em uma panela com azeite.
3. Acrescentar o louro.
4. Adicionar as sobrecoxas e dourar levemente.
5. Descascar a abóbora e cortar em cubinhos. Fazer a mesma coisa com a abobrinha e a pera, retirando as sementes interiores.
6. Colocar os legumes e a fruta na panela. Despejar um pouco de água, tampar e deixar cozinhar lentamente até que tudo esteja macio.
7. Depois de cozidos, retirar uma parte dos legumes e bater.
8. Adicioná-los de volta à panela para engrossar o cozido. Temperar com sal, pimenta e algumas gotas de azeite. Servir.