



Frango com batatas e alecrim (textura modificada)

Ingredientes (para 2 porções)

250 g de peito de frango

180 g de batata

Um raminho de alecrim

130 mL de água

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

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

Pimenta

Preparo

1. Cortar o frango em pedaços pequenos, temperar com sal e pimenta e dourar em uma frigideira com uma colher de sopa de azeite.
2. À parte, em uma panela com água cozinhar a batata cortada aos pedaços, o raminho de alecrim e o sal. Reservar.
3. Quando o frango estiver pronto, retirar e processar com 50 g de batata cozida e 120 mL da água do cozimento da batata.
4. Processar o restante da batata cozida com 10 g da água do cozimento, uma colher de sopa de azeite e temperar a gosto.
5. Servir a preparação à parte e regar com um fio de azeite.

Recomendações

É importante misturar as preparações com o azeite antes de servir, para evitar texturas duplas. Podemos adicionar alecrim em pó ao purê de batata e misturar bem, garantindo que fique bem integrado. Passar a preparação na receita se o resultado não for suficientemente homogêneo.