



Galinhada com couve manteiga

Apresentação

Essa receita foi cuidadosamente desenvolvida para proporcionar uma refeição completa e prática. Preparada em apenas uma panela pequena e servida diretamente no prato, ela resulta em uma textura incrivelmente macia, acompanhada de uma combinação de sabores e aromas complexos que estimulam o paladar de forma irresistível onde o sabor do frango é diluído e amenizado.

Ingredientes (1 porção de 300 g)

¼ xícara de arroz polido cru (50 g)
1 sobrecoxa de frango desossada e sem pele (110 g)
1/3 de colher (chá) de sal (2 g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva (15 ml)
1 pitada de cúrcuma em pó
1 pitada de páprica defumada em pó
½ cebola pequena picada (30 g)
1 dente de alho pequeno picado (3 g)

½ cenoura média cortada em cubos pequenos (50 g)
1 colher (sopa) de ervilhas frescas (20 g)
1 folha de louro
1 raminho de tomilho e de alecrim
1 talo de salsinha
2 talos de cebolinha
2 folhas de couve-manteiga (40 g)

Preparo

1. Lavar o arroz em uma peneira e reservar.
2. Retirar todas as gorduras visíveis da sobrecoxa, cortar em cubos pequenos e temperar com metade do sal (1 g).
3. Aquecer uma panela pequena (capacidade de dois litros), colocar o azeite e o frango. Grelhar para desenvolver cor e sabor, virando para dourar dos dois lados.
4. Acrescentar a cebola, o alho, a cúrcuma, a páprica e refogar por 1 minuto. Juntar a cenoura, a ervilha, o arroz lavado, o restante do sal e refogar por mais 2 minutos.
5. Acrescentar ½ xícara (chá) de água quente, misturar e colocar na superfície da água a folha de louro, o alecrim e o tomilho. Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos.
6. Lavar a couve e tirar o talo central, enrolar e cortar em tiras bem finas.
7. Abrir a panela, retirar a folha de louro, o alecrim e o tomilho. Colocar a couve picada, tampar a panela e cozinhar por mais 5 minutos mantendo o fogo baixo.
8. Desligar o fogo e aguardar mais 5 minutos para servir.

Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. Para uma textura mais cremosa, coloque um pouco mais de água e deixe cozinhar mais 10 minutos em fogo baixo.