

Peru recheado (textura modificada)



Ingredientes (para 1 porção)

- 1 pedaço (125 g) de peito de peru (ou frango)
- 50 g de cenoura
- 50 g de maçã
- 50 g de abobrinha
- Água ou caldo
- Azeite de oliva extra virgem
- Canela em pó
- Gengibre

Preparo

1. Descascar a maçã e os legumes e cortar em cubinhos. Cortar o peru em cubos.
2. Colocar a cenoura em um recipiente apropriado para micro-ondas com uma colher de água. Tampar e cozinhar durante 4 ou 5 minutos. Escorrer e processar com um pouco de água até formar um purê homogêneo. Temperar com uma pitada de canela.
3. Cozinhar a maçã e a abobrinha e o peru no caldo, junto com um pedaço de gengibre, até que esteja tudo bem cozido.
4. Quando estiver cozido, retirar o gengibre e processar com o líquido necessário e algumas gotas de azeite até formar um purê homogêneo. Coar, se necessário.
5. Servir o purê de peru junto ao creme de cenoura.

Recomendações

Cozinhar bem os ingredientes facilitará no momento de processar e, assim, se alcançará um resultado mais homogêneo.