



Refogado de carne com banana

Apresentação

Essa preparação foi desenvolvida para uma refeição em que o sabor da carne é transformado pela combinação do dulçor da banana com a acidez do tomate e a presença das especiarias. O resultado é uma textura macia e levemente cremosa. É importante caprichar nas ervas aromáticas no final, pois além de proporcionarem frescor, criam um contraste no paladar. Simplesmente perfeito e delicioso!

Ingredientes (1 porção de 220 g)

½ colher (sopa) de azeite (8 ml)
½ banana nanica, não muito madura (80 g)
½ cebola pequena (30 g)
1 dente de alho pequeno (2 g)
Carne moída magra (100 g)
½ colher (chá) de sal (2 g)
1 pitada de cominho

1 pitada de canela em pó
1 colher (sopa) de pasta de tomate (15 g)
1 tomate italiano, sem pele e sem sementes (80 g)
2 talos de cebolinha laminados
2 galhos de salsa e/ou coentro, picados

Preparo

1. Picar a cebola, o alho e o tomate em cubos pequenos. Cortar a banana em rodela de 1,5 cm.
2. Aquecer uma frigideira pequena e antiaderente (20 cm de diâmetro), colocar o azeite e grelhar as rodela de banana, virando uma única vez, para dourar dos dois lados. Coloque a banana em um prato e reserve.
3. Na mesma frigideira, coloque a cebola e refogue por 2 minutos. Adicione o alho, a carne moída, o sal, o cominho, a canela, a pasta de tomate e refogue, mexendo por mais 5 minutos.
4. Adicione o tomate, coloque a tampa e deixe cozinhando em fogo baixo por mais 10 minutos.
5. Misture a salsa e/ou o coentro e a cebolinha, passe para o prato e acomode as fatias de banana por cima.

Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. Pode substituir a banana nanica por banana-da-terra.
3. Se for necessário uma textura mais pastosa, adicionar no final 1 colher (chá) de farinha de trigo ou de mandioca crua, misturar e cozinhar por mais 1 minuto.