



# Rolinho de Nori com Frango e Vegetais

## Apresentação

Essa preparação foi cuidadosamente desenvolvida com o objetivo de proporcionar uma experiência gastronômica única ao paladar. O sabor do frango é sutilmente equilibrado pela presença da batata-doce e do gengibre. O caldo resultante da cocção é dividido em duas opções, oferecendo diferentes acompanhamentos para os rolinhos. A alga Nori, quando mergulhada no caldo, adquire uma textura macia, resultando em um prato suculento e cheio de sabores.

## Ingredientes (1 porção de 220g dos rolinhos + 250 ml dos caldos)

½ colher (sopa) de azeite (8 ml)  
½ cebola pequena (30 g)  
1 fatia de alho-poró (20 g)  
1 pedaço de batata doce (100 g)  
1 filé de peito de frango (100 g)  
½ colher (chá) de sal (2 g)  
1 colher (chá) de gengibre picado (4 g)

1 folha de louro  
1 galho de tomilho fresco  
1 pitada de cúrcuma em pó  
½ colher (sopa) de óleo de gergelim tostado  
1 colher (chá) de sementes de gergelim tostadas  
2 talos de cebolinha laminados  
1 colher (chá) de shoyu

## Preparo

1. Picar a cebola e o alho-poró. Descascar a batata-doce e picar em cubos pequenos. Cortar o filé de frango em cubos.
2. Aquecer uma panela pequena (capacidade 2 litros) com o azeite e refogar a cebola e o alho-poró. Acrescentar a batata-doce, o frango, o sal, o gengibre, a cúrcuma e refogar por mais 1 minuto. Acrescentar 1 xícara (chá) de água, a folha de louro e o tomilho, tampar a panela e cozinhar em fogo baixo por 20 minutos.
3. Colocar uma peneira sobre uma tigela e colocar o conteúdo da panela. Reservar o caldo formado. Descartar a folha de louro e o galho do tomilho.
4. Colocar o alimento que está na peneira em um processador, acrescentar 3 colheres (sopa) do caldo e bater até obter uma mistura pastosa. Misturar o óleo e as sementes de gergelim e a cebolinha.
5. Colocar a folha de Nori sobre um pedaço de papel-manteiga (ou um pano de cozinha limpo), espalhar delicadamente o recheio de frango e enrolar como um rocambole. Cortar fatias de 2 cm e dispor os rolinhos em um prato.
6. Distribuir o caldo restante em duas tigelinhas, em uma delas colocar o shoyu e na outra um pouco de cebolinha laminada.

## Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.