



Tomilho

Salsinha fresca

Pimenta-do-reino moída

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

Trouxinhas de couve com soja e frango

Ingredientes (para 2 porções)

- 100 g de soja
- 2 sobrecoxas de frango sem pele e desossadas
- 1 L de caldo de legumes ou água
- ½ pimentão vermelho
- 2 colheres (sopa) de refogado de tomate e cebola
- 4 folhas de couve
- 2 dentes de alho
- 1 colher (café) de mel
- Vinagre balsâmico
- Azeite de oliva extra virgem

Preparo

- Lavar a soja, cobrir com água e deixar de molho por 6 horas, trocar a água e deixar de molho mais 6 horas. Escorrer a água e cozinhá-la em uma panela com bastante água ou caldo fervente durante 40-50 minutos. Quando estiver macia, escorrer e reservar.
- Lavar e escaldar as folhas de couve em água fervente por aproximadamente 5 minutos. Esfriar, escorrer e cortar o cabo central de cada folha, mantendo-as o mais inteiras possível, para poder enrolá-las.
- Descascar o alho, lavar o pimentão e picar os dois. Temperar o coelho com sal e pimenta.
- Cortar as sobrecoxas em 6 partes, retirando gorduras visíveis. Refogar em uma caçarola com um fio de azeite de oliva. Reservar.
- Dourar o alho e o pimentão no mesmo azeite. Adicionar o refogado, o coelho, o tomilho e um pouco de caldo. Abaixar o fogo, tampar e deixar cozinhar lentamente até que fique bem macio.
- Depois que tudo estiver cozido, retirar do fogo, reservar os pedaços de coelho até amornarem e despedaçá-los com as mãos, assegurando-se de que não restem ossos.
- Colocar em uma tigela.
- Na mesma tigela, adicionar a soja bem escorrida e um pouco do refogado da caçarola. Mexer e acertar o sal e a pimenta.
- Retirar o tomilho da caçarola, acrescentar o mel e um pouco de vinagre e levar a ferver. Mexer até que tenha uma consistência de calda.
- Adicionar um pouco de molho à tigela do frango e da soja. Mexer para que fique com uma textura viscosa. Reservar o resto do molho na mesma caçarola.
- Abrir as folhas de couve em uma superfície plana, colocar um pouco de recheio de frango no centro e enrolar, formando uma trouxinha.
- Acomodar as trouxinhas na mesma caçarola com o molho reservado. Se necessário, pode-se adicionar mais um pouco de caldo.
- Aquecer e servir com um fio de azeite e salsinha picada por cima.