

Velouté de frango e legumes



Ingredientes (para 1 porção)

20 g de abobrinha

40 g de cenoura

25 g de cebola

80 g de batata

80 g de peito de frango

1 clara de ovo

5 g de farinha de arroz

250 g de caldo claro (de legumes ou frango)

Tomilho fresco

Louro

Preparo

1. Descascar todos os legumes e cortar em cubinhos. Cortar o frango em tiras.
2. Colocar o caldo em uma panela, acrescentar o louro, o tomilho e os legumes, com exceção da abobrinha. Cozinhar por cerca de 10 minutos em fogo baixo, adicionar a abobrinha e o peito de frango. Cozinhar por mais 5 minutos, aproximadamente. Verificar se os legumes estão bem cozidos.
3. Coar o caldo e reservar os legumes.
4. Voltar o caldo para a panela e dissolver nele a farinha; acrescentar a clara de ovo e mexer. Cozinhar por 1 minuto ou até que o líquido engrosse ligeiramente.
5. Retornar os legumes e mexer.
6. Polvilhar algumas folhas de tomilho e servir quente.