PRATO PRINCIPAL ♦ COM CARNE

Arroz Cremoso com Frango e Cogumelo Paris

Um arroz comum que fica cremoso como um risoto, com cubos de frango dourado, tomate e Cogumelo Paris King Funghi, finalizado com uma pasta de gorgonzola e ricota que amarra tudo. Um prato de aproveitamento, feito para o dia a dia, mas com resultado surpreendentemente bom.

Contém: laticínios (gorgonzola e ricota). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**3 pessoas**	**35 min**	**Com Carne**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande · Uma boa faca · Tábua de corte

INGREDIENTES

Filé de frango, em cubos, temperado	**3 unidades (≈400 g)**
Azeite extravirgem	**2 col. sopa**
Cebola picada	**½ unidade**
Alho picado	**2 dentes**
Tomate pelado (lata), picado	**½ lata**
Arroz branco	**1 xícara**
Caldo de galinha em pó ou tablete	**1 envelope**
Água fervente	**o suficiente para cobrir**
Cogumelo Paris King Funghi fresco, fatiado	**150 g**
Queijo gorgonzola	**2 col. sopa**
Creme de ricota	**2 col. sopa**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho. Adicionar o frango picado e temperado, refogando até dourar por fora.

2. Juntar o tomate pelado picado e cozinhar por alguns minutos.

3. Adicionar o arroz e o caldo de galinha, misturar bem. Cobrir com água fervente até passar cerca de 1 dedo acima do arroz.

4. Cozinhar em fogo médio, panela semitampada, acrescentando mais água aos poucos se necessário, até o arroz ficar macio e cremoso.

5. Amassar o gorgonzola com um garfo e misturar com o creme de ricota, formando uma pasta. Limpar o Cogumelo Paris King Funghi com papel toalha seco e fatiar.

6. Ao final do cozimento, adicionar o Cogumelo Paris King Funghi e a pasta de gorgonzola ao arroz. Misturar bem, ajustar sal e pimenta, e servir.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir bem quente, direto da panela para o prato. Finalizar com um fio de azeite e, se gostar, uma pitada de orégano por cima. Rende 3 porções generosas.

DICAS DA KING FUNGHI

- Receita de aproveitamento: funciona bem com restos de frango já temperado ou grelhado do dia anterior, só ajuste o tempo de cozimento.
- Sem gorgonzola? Use só a ricota, ou substitua por um queijo cremoso de sua preferência.
- Ponto do arroz: vá provando e acrescentando água aos poucos, o objetivo é um arroz macio e cremoso, não soltinho.
- Versão King Funghi: refogue o Cogumelo Paris King Funghi fresco fatiado junto com o frango desde o início, em vez de adicionar só no final, para mais sabor incorporado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	460 kcal / 1.925 kJ
Carboidratos	48 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	32 g
Gorduras totais	16 g
gorduras saturadas	7 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 520 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme o caldo e os queijos utilizados. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*