Escondidinho saudável

Tempo de Preparo: 00:40

Rende: 6 Porções

Ingredientes

Para o purê e creme:

- 4 batatas-doces (500 g)
- ½ colher (sopa) de azeite (10 ml)
- ½ colher (chá) de sal
- 1 embalagem de Creme de Queijo Minas Frescal Light Tirolez
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1 colher (chá) de alecrim

Para o recheio:

- 1 peito de frango sem pele e sem osso (300 g)
- 1 folha de louro
- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 dente de alho (5 g)
- 1 tomate (100 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (10 ml)
- 1 colher (chá) de orégano
- ½ colher (chá) sal

Montagem:

- 50 g de Queijo Parmesão Tirolez

Modo de Preparo

Comece fazendo o purê: Cozinhe as batatas-doces por cerca de 50 minutos, até que, ao espetar um garfo, estejam macias.

Amasse-as com um espremedor de batatas ou com um garfo. Passe por uma peneira para retirar os fiapos.

Misture o azeite, o sal e 1 colher (sopa) do creme de queijo e reserve.

Faça o creme: Em uma tigela, misture o restante do Creme de Queijo Minas Frescal Light Tirolez com as ervas e reserve.

Recheio: Cozinhe o peito de frango com a folha de louro por cerca de 40 minutos e, assim que estiver cozido, retire-o da água e deixe esfriar um pouco.

A seguir, desfie-o. Pique a cebola, o alho e o tomate em pedaços bem pequenos. Refogue-os no azeite e acrescente o frango desfiado, o orégano e o sal.

Acrescente ½ xícara (chá) de água (100 ml) e deixe cozinhar por mais 3 minutos.

Montagem: Em uma travessa de 16 x 16 cm, espalhe o recheio e cubra-o com o Creme de Queijo e ervas.

A seguir, coloque o purê de batata-doce e salpique queijo ralado por cima.

Leve ao forno médio (180°C) preaquecido por 30 minutos.