Strogonoff fit com cottage

Ingredients

1 colher de sopa de azeite (para temperar o frango)

1/2 cebola média (80 gramas)

300 gramas de peito de frango

1 colher de chá de sal (ou a gosto)

1/2 colher de chá de pimenta-do-reino (ou a gosto)

1 e 1/2 colher de sopa de azeite (para refogar)

100 gramas de palmito

100 gramas de champignon

1/2 lata de tomate pelado ou 2 tomates sem pele e sem sementes (220 gramas)

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de sopa de molho inglês

1 colher de chá de sal

1 embalagem de queijo cottage (400 gramas)

2 colheres de sopa de salsinha picada (ou a gosto)

Preparo

Reúna os ingredientes para fazer o strogonoff fit com cottage, uma delícia menos calórica e muito saborosa;

Descasque e corte a cebola em brunnoise (cubos de 0,3 mm). Retire a casca do alho e pique-o finamente. Corte o frango em cubos médios, transfira para uma tigela, tempere com sal, azeite e pimenta-do-reino. Reserve;

Em uma frigideira grande no fogo médio para alto, coloque o azeite junto da cebola picada e mexa com uma colher até dourar.  Adicione o peito de frango cortado e temperado;

Acrescente o palmito cortado em rodelas, o champignon cortado em fatias e o tomate pelado. Misture;

Coloque a mostarda, o molho inglês e o sal. Cozinhe por aproximadamente 3 minutos;

Adicione o queijo cottage e misture novamente até incorporar com o frango;

Pique a salsinha e salpique por cima do preparo já pronto. Sirva o strogonoff fit com cottage com o acompanhamento de sua preferência. Bom apetite!