



Arroz de Frango com Legumes

arroz de frango com legumes

30 min | ★★ | Prato Principal

para 6 pessoas

ingredientes

0,5 Frango

Água

Sal q.b.

1 folha de louro

2 talos de aipo

2 cenouras

1 tira de casca de limão
(só a parte vidrada)

1 alho francês fino

1 cebola

3 dentes de alho

30 g de Becel Cozinha

1 colher de chá de
açafrão

200 g de couve lombarda
em tiras

250 g de arroz agulha

20 g de miolo de noz

modo de preparação (para 6 porções)

para arroz de frango com legumes

1. Coza o frango em água temperada com uma pitada de sal, a folha de louro, 1 dos talos de aipo, a pele das cenouras e a casca de limão até estar tenro. Retire o frango e coe o caldo de cozedura. Reserve ambos.
2. Corte em lâminas finas o restante talo de aipo, se tiver folhas, retire-as previamente e reserve.
3. Corte a cenoura e o alho francês em rodelas. Descasque a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente.
4. Aqueça a Becel Cozinha num tacho, junte os legumes preparados e tempere com uma pitada de sal. Tape e deixe cozinhar até os legumes amolecerem. Adicione o açafrão, as tiras de couve lombarda e 5 dl do caldo da cozedura do frango.
5. Assim que o caldo levantar fervura introduza o arroz, mexa com um garfo e tape. Deixe cozinhar sobre lume brando durante cerca de 15 minutos.
6. Entretanto limpe o frango cozido de peles e ossos e desfie em pedaços. Junte-o ao arroz, mexa e salpique com as folhas de aipo picadas e as nozes partidas em pedacinhos.

Saboroso!