



Frango e Batatas Rústicas com Ervilhas na Airfryer

Ingredientes

2 filés de peito de frango (aprox. 300g)
2 batatas médias
1 xícara de ervilhas (frescas ou congeladas)
1 colher de sopa de azeite de oliva
Sal a gosto
Pimenta-do-reino moída a gosto
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta doce (opcional)

Modo de Preparo

Lave bem as batatas e corte-as em cubos ou gomos de tamanho médio (não é necessário descascar).

Corte os filés de peito de frango em cubos de tamanho similar aos das batatas.

Em uma tigela grande, misture as batatas e o frango com o azeite de oliva, sal, pimenta-do-reino e a pimenta (se estiver usando). Certifique-se de que tudo esteja bem temperado.

Pré-aqueça a Airfryer a 190°C por cerca de 5 minutos, se desejar (isso ajuda a cozinhar mais rápido e deixar crocante).

Coloque o frango e as batatas na cesta da Airfryer, sem amontoar demais. Se necessário, cozinhe em duas levas para garantir que fiquem bem dourados e cozidos por igual.

Cozinhe por 15 minutos a 190°C. Após esse tempo, retire a cesta e agite bem para virar os pedaços.

Adicione as ervilhas à cesta da Airfryer junto com o frango e as batatas. Misture delicadamente.

Retorne à Airfryer e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, ou até que o frango esteja cozido por completo (sem partes rosadas) e as batatas estejam macias por dentro e douradas por fora. Agite a cesta novamente na metade deste tempo.

Sirva imediatamente.

Dica

Para um toque extra de sabor, você pode adicionar alho em pó ou orégano seco aos temperos. Se não tiver ervilhas, pode usar brócolis picado pequeno ou cenoura em cubos finos, adicionando junto com as batatas e o frango desde o início, pois vegetais mais densos precisam de mais tempo para cozinhar.