

Frango e Batata Crocantes na Airfryer com Arroz e Feijão Express

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 500g de peito de frango (2 unidades médias), cortado em cubos de 2-3 cm
- 400g de batatas (cerca de 4-5 batatas médias), descascadas e cortadas em cubos de 1-2 cm
- 2 pacotes de arroz instantâneo ou pré-cozido (para micro-ondas)
- 1 lata (400g) de feijão cozido pronto para consumo (enlatado)
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

****Prepare o Frango e a Batata:**** Lave e seque bem os cubos de frango e de batata. Em uma tigela, misture o frango e a batata com o azeite, o sal e a pimenta-do-reino (se estiver usando). Certifique-se de que todos os pedaços estejam bem envolvidos no tempero.

****Cozinhe na Airfryer:**** Pré-aqueça a Airfryer a 200°C por 3-5 minutos. Coloque o frango e a batata na cesta da Airfryer em uma única camada, se possível, para que cozinhem uniformemente. Se não couber tudo, cozinhe em duas levas.

****Acompanhe o Cozimento:**** Cozinhe por 10-12 minutos, sacudindo a cesta ou virando os pedaços na metade do tempo (após 5-6 minutos), até que o frango esteja dourado por fora e cozido por dentro, e as batatas estejam macias por dentro e crocantes por fora. ****Importante:**** Se o frango e a batata ainda não estiverem cozidos após 12 minutos, continue cozinhando por mais 2-3 minutos e verifique novamente. O tempo pode variar dependendo do tamanho dos pedaços e da potência da sua Airfryer.

****Prepare o Arroz:**** Enquanto o frango e a batata cozinham, siga as instruções da embalagem do arroz instantâneo ou pré-cozido para prepará-lo no micro-ondas. Geralmente, leva de 1 a 3 minutos.

****Prepare o Feijão:**** Abra a lata de feijão e despeje o conteúdo em um recipiente próprio para micro-ondas. Aqueça por 2-3 minutos, ou até que esteja bem quente. Mexa na metade do tempo.

****Sirva:**** Distribua o arroz, o feijão e o frango com batata em pratos individuais. Sirva imediatamente.

Preparo

menos de 10 minutos

Cozimento

10 a 15 minutos

Serve

Serve 4 pessoas

Dieta

Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Para um sabor extra, adicione uma pitada de páprica doce ou alho em pó ao frango e batata antes de ir para a Airfryer. Se não tiver Airfryer, você pode cozinhar o frango e a batata em uma frigideira grande com um pouco mais de azeite em fogo médio-alto, mexendo ocasionalmente, até dourarem e cozinharem por completo (o tempo pode ser um pouco maior, cerca de 15-20 minutos).