



Frango e Legumes Assados na Airfryer com Ovo e Couve Crocante

Ingredientes (para 1 pessoa):

150g de peito de frango (aproximadamente 1 filé pequeno)

100g de abóbora (cerca de 1 xícara de cubos pequenos)

1 batata pequena (cerca de 80-100g, em cubos pequenos)

1/4 de cebola média (picada em pedaços maiores)

2 dentes de alho (picados finamente)

1/2 tomate médio (em cubos)

1 folha grande de couve (rasgada em pedaços médios)

1 ovo

1 colher de chá de manteiga

Sal a gosto

Pimenta do reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Comece preparando todos os ingredientes: corte o peito de frango em cubos de aproximadamente 2-3 cm. Descasque e corte a abóbora e a batata em cubos pequenos (cerca de 1,5 cm) para que cozinhem mais rápido. Pique a cebola em pedaços maiores e o alho finamente. Corte o tomate em cubos. Rasgue a folha de couve em pedaços médios.

Em uma tigela média, misture o frango, a abóbora, a batata, a cebola, o tomate e o alho. Tempere generosamente com sal e pimenta do reino a gosto, misturando bem para que todos os ingredientes fiquem temperados.

Pré-aqueça sua Airfryer a 180°C por 3 a 5 minutos.

Com a Airfryer pré-aquecida, coloque o frango e os legumes temperados na cesta, espalhando-os em uma única camada, se possível, para garantir um cozimento uniforme. Cozinhe por 12 minutos, mexendo na metade do tempo (após 6 minutos).

Após os 12 minutos iniciais, abra a cesta da Airfryer. Adicione a couve rasgada e a manteiga, misturando bem com os outros ingredientes. Faça um pequeno espaço na cesta (empurrando os

ingredientes para o lado, se necessário) e quebre o ovo diretamente nesse espaço. Se tiver, use um pequeno pedaço de papel manteiga ou papel alumínio sob o ovo para facilitar a remoção e evitar que grude.

Retorne a cesta à Airfryer e cozinhe por mais 8 a 10 minutos a 180°C, ou até que o frango esteja cozido por completo, os legumes macios, a couve levemente crocante e o ovo no ponto desejado (gema mole ou mais firme). Monitore nos últimos minutos para não queimar a couve ou passar do ponto do ovo.

Retire cuidadosamente o ovo e o restante dos ingredientes da Airfryer. Sirva imediatamente em uma tigela, desfrutando de uma refeição completa e saborosa.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

20 a 22 minutos

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Padrão

Dica

Para um toque extra de sabor, você pode adicionar uma pitada de páprica defumada ou orégano seco aos legumes e frango antes de irem para a Airfryer. Se preferir a couve menos crocante, adicione-a apenas nos últimos 3-4 minutos de cozimento.