

Salada Completa de Arroz, Frango Grelhado e Milho

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 1 xícara (chá) de arroz cru
- 2 filés de peito de frango (aproximadamente 250g no total)
- 1/2 maço de alface (qualquer tipo)
- 1 lata de milho verde escorrido (cerca de 200g)
- Água (para cozinhar o arroz)

Modo de Preparo:

Cozinhe o Arroz: Lave o arroz em água corrente. Em uma panela média (no fogão), adicione o arroz e o dobro de água (2 xícaras de água para 1 de arroz). Leve ao fogo alto. Assim que a água começar a ferver, abaixe o fogo para o mínimo, tampe parcialmente a panela e cozinhe por cerca de 15-20 minutos, ou até que toda a água seja absorvida e o arroz esteja macio. Desligue o fogo e deixe o arroz esfriar completamente.

Prepare o Frango: Seque bem os filés de peito de frango com papel toalha. Preaqueça a Airfryer a 200°C por 5 minutos, ou acenda a churrasqueira. Coloque os filés de frango na cesta da Airfryer e cozinhe por 15 a 20 minutos, virando na metade do tempo, até que estejam bem cozidos por dentro e dourados por fora. Se usar a churrasqueira, grelhe os filés em fogo médio-alto até que estejam cozidos e com marcas de grelha em ambos os lados. Deixe o frango esfriar um pouco e, em seguida, desfie-o ou corte-o em cubos pequenos.

Prepare os Vegetais: Lave cuidadosamente as folhas de alface e seque-as bem, preferencialmente com uma centrífuga de salada ou papel toalha. Rasgue as folhas em pedaços menores. Escorra completamente a água da lata de milho verde.

Monte a Salada: Em uma tigela grande, combine o arroz já frio, o frango desfiado ou em cubos e o milho escorrido. Misture delicadamente todos os ingredientes. Adicione a alface rasgada por cima ou incorpore-a suavemente à mistura. Sirva a salada imediatamente.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

30 minutos a 1 hora

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem laticínios, Sem nozes, Sem glúten, Sem ovo

Dica

Para um sabor mais acentuado e completo, se disponível e permitido, temperos básicos como sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite podem ser adicionados ao frango antes de grelhar e à salada antes de servir. Para variar, o frango também pode ser cozido e desfiado diretamente no fogão, ou o arroz pode ser preparado no micro-ondas se preferir uma opção mais rápida.