



Frango Assado Crocante com Batatas Rústicas e Arroz Cremoso de Tomate Fresco

Ingredientes (para 2 pessoas):

2 coxas e sobrecoxas de frango (aproximadamente 400-500g)
2 batatas médias (aproximadamente 300g)
1 xícara (chá) de arroz (aproximadamente 200g)
2 tomates médios maduros
Sal a gosto
Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
Azeite a gosto
Água quente (para o arroz)

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno (elétrico ou a gás) a 200°C. Se for usar a Airfryer, pré-aqueça a 180°C.

Lave e seque bem as coxas e sobrecoxas de frango. Tempere generosamente com sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite, massageando bem para que o tempero penetre na carne. Reserve.

Lave as batatas, escove bem a casca (se for mantê-la para um toque mais rústico) e corte-as em gomos de tamanho médio. Tempere as batatas com sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite, misturando bem.

Para assar no Forno: Disponha o frango e as batatas em uma assadeira espaçosa, garantindo que não fiquem amontoados para que assem por igual. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 40-50 minutos. Na metade do tempo, vire o frango e as batatas para dourarem de todos os lados, até que o frango esteja cozido por dentro e com a pele crocante, e as batatas macias por dentro e douradas por fora.

Para assar na Airfryer: Primeiro, coloque as batatas na cesta da Airfryer e cozinhe por 15 minutos, sacudindo a cesta ocasionalmente para que assem uniformemente. Em seguida, adicione o frango e continue cozinhando por mais 25-35 minutos, virando o frango e sacudindo as batatas algumas vezes, até que tudo esteja dourado e cozido. Pode ser necessário fazer em duas levas, dependendo do tamanho da sua Airfryer, para garantir a crocância.

Enquanto o frango e as batatas assam, prepare o Arroz Cremoso de Tomate. Lave os tomates e corte-os em pedaços grosseiros. Leve ao liquidificador e bata até obter um purê homogêneo.

Em uma panela média no fogão, aqueça um fio de azeite em fogo médio. Adicione o arroz lavado e escorrido e refogue por 1 a 2 minutos, mexendo sempre para envolver todos os grãos no azeite.

Despeje o purê de tomate batido sobre o arroz. Adicione água quente (a proporção ideal é 1 parte de arroz para 2 partes de líquido, então ajuste a quantidade de água considerando o volume do purê de tomate que já foi adicionado). Tempere com sal a gosto.

Mexa bem, espere levantar fervura, então reduza o fogo para o mínimo, tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 15-20 minutos, ou até que a água tenha secado e o arroz esteja cozido e com uma textura cremosa. Se desejar mais cremosidade, adicione um pouco mais de água quente e mexa suavemente.

Desligue o fogo e deixe o arroz descansar na panela tampada por 5 minutos antes de servir, para que os grãos terminem de absorver o vapor e fiquem mais soltinhos e macios.

Sirva o frango e as batatas assadas imediatamente, acompanhados do aromático arroz cremoso de tomate fresco.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

mais de 1 hora

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem restrições específicas

Dica

Para um sabor mais profundo e adoçicado no arroz, você pode assar os tomates no forno por 15-20 minutos antes de batê-los no liquidificador. Isso concentra os sabores e reduz a acidez. Caso não tenha tomates frescos maduros, pode substituir por uma lata de tomate pelado de boa qualidade, batendo-os da mesma forma para o purê.

Dica de Equipamento: Se não possuir uma Airfryer, o forno é uma excelente alternativa para o frango e as batatas, garantindo um resultado igualmente delicioso. Alternativamente, as batatas podem ser pré-cozidas em água no fogão por cerca de 10 minutos (até ficarem al dente) e depois finalizadas em uma frigideira grande com um pouco de azeite, em fogo alto, até dourarem e ficarem crocantes.