



Frango Cremoso com Tomate Fresco, Arroz e Purê de Batata

Ingredientes (para 2 pessoas):

250g de peito de frango, cortado em cubos de 2-3 cm
1 xícara (chá) de arroz branco
2 tomates médios maduros
2 batatas médias (para o purê)
1/2 xícara (chá) de leite vegetal (ex: aveia, arroz ou amêndoas)
Água (para cozimento)

Modo de Preparo:

****Prepare o Arroz:**** Em uma panela no fogão, coloque o arroz e adicione 2 xícaras de água. Leve ao fogo médio-alto. Assim que ferver, reduza o fogo para o mínimo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 15-20 minutos, ou até a água secar e o arroz ficar macio. Reserve.

****Cozinhe as Batatas:**** Lave bem as batatas e coloque-as em uma panela no fogão. Cubra com água e leve ao fogo médio-alto. Cozinhe por cerca de 15-20 minutos, ou até que fiquem bem macias ao espetar com um garfo. Escorra a água.

****Prepare o Purê:**** Com as batatas ainda quentes, amasse-as bem com um garfo ou espremedor na própria panela. Adicione o leite vegetal aos poucos, misturando vigorosamente até obter um purê cremoso e homogêneo. Mantenha aquecido em fogo baixo ou reserve.

****Prepare o Frango na Airfryer:**** Preaqueça a Airfryer a 180°C por 5 minutos. Distribua os cubos de frango na cesta da Airfryer em uma única camada, sem amontoar. Cozinhe por 15-20 minutos, virando na metade do tempo, até que estejam cozidos por completo e levemente dourados.

****Faça o Molho de Tomate Fresco:**** Lave os tomates e corte-os em pedaços menores. Leve os pedaços de tomate ao liquidificador (ou multiprocessador) e bata