

Frango Grelhado Rápido com Arroz, Feijão e Salteado de Brócolis e Berinjela

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 1 xícara de arroz branco
- 2 xícaras de água (para o arroz)
- 1 lata de feijão cozido (aprox. 400g), escorrido e lavado
- 2 filés de peito de frango (aprox. 300g)
- 1 cabeça pequena de brócolis (aprox. 200g)
- 1 berinjela média (aprox. 250g)
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

****Prepare o Arroz:**** Lave o arroz em água corrente até a água sair clara. Em uma panela pequena, adicione o arroz, as 2 xícaras de água e uma pitada de sal. Leve ao fogo alto até ferver, então reduza o fogo para o mínimo, tampe a panela e cozinhe por 15-18 minutos, ou até toda a água ser absorvida. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada.

****Corte e Tempere:**** Enquanto o arroz cozinha, corte os filés de frango em cubos ou tiras médias. Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino a gosto. Lave o brócolis e separe os floretes. Lave a berinjela e corte-a em cubos de aproximadamente 2-3 cm. Pique os dentes de alho.

****Cozinhe o Frango na Airfryer:**** Pré-aqueça sua Airfryer a 180°C por 5 minutos. Distribua os cubos ou tiras de frango temperados na cesta da Airfryer em uma única camada, evitando sobrepor. Cozinhe por 10-15 minutos, virando na metade do tempo, até que o frango esteja dourado e completamente cozido por dentro. Reserve.

****Aqueça o Feijão:**** Enquanto o frango cozinha, coloque o feijão cozido (já escorrido e lavado se for de lata) em uma panela pequena. Aqueça em fogo médio por alguns minutos, mexendo ocasionalmente. Tempere com uma pitada de sal se necessário.

****Salteie os Legumes:**** Em uma frigideira grande no fogão, aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto. Adicione o alho picado e refogue por cerca de 30 segundos, até ficar aromático. Acrescente os

cubos de berinjela e salteie por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até começarem a amolecer. Junte os floretes de brócolis e adicione 2 colheres de sopa de água à frigideira. Tampe e cozinhe por mais 3-5 minutos, ou até o brócolis ficar macio, mas ainda com uma leve crocância. Tempere os legumes com sal e pimenta a gosto.

****Sirva:**** Solte o arroz com um garfo. Distribua o arroz, o feijão aquecido, o frango da Airfryer e os legumes salteados nos pratos. Sirva imediatamente.

Preparo

menos de 15 minutos

Cozimento

15 a 20 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Naturalmente sem glúten, Sem laticínios, Rico em fibras e proteínas

Dica

Se preferir, você pode cozinhar o frango em uma frigideira no fogão com um pouco de azeite, grelhando os cubos ou tiras até dourarem e cozinhareem por completo. Para um sabor extra nos legumes, adicione uma pitada de temperos secos como orégano ou cominho, se tiver disponível.