

□ Análise dos Ingredientes

Imagens analisadas: Nenhuma imagem fornecida.

Ingredientes identificados (lista validada)

- picanha – origem: ingredient_list
- coxa de frango – origem: ingredient_list
- arroz integral – origem: ingredient_list
- farinha de mandioca – origem: ingredient_list
- cebola – origem: ingredient_list
- alho – origem: ingredient_list

Total considerados na decisão: 6 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

□ Churrasco Misto Completo com Arroz e Farofa

□ Ingredientes (para 15 pessoas):

- 1.2 kg de picanha
- 1.2 kg de coxa de frango
- 1 kg de arroz integral
- 1 kg de farinha de mandioca
- 4 cebolas grandes
- 5 colheres de sopa de alho pronto para tempero
- Óleo de girassol a gosto
- Vinagre de vinho a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Água para o arroz

□ Modo de Preparo

1. **Preparo da Picanha:** Retire a picanha da embalagem e seque com papel toalha. Faça cortes superficiais na capa de gordura, sem atingir a carne. Tempere

generosamente com sal grosso ou flor de sal e pimenta-do-reino moída na hora. Deixe descansar por 15-20 minutos em temperatura ambiente.

2. **Preparo da Coxa de Frango:** Em uma tigela grande, tempere as coxas de frango com 3 colheres de sopa do alho pronto, 2 cebolas grandes picadas grosseiramente, um fio de óleo de girassol, um pouco de vinagre de vinho, sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem para que todos os pedaços fiquem temperados.
3. **Iniciando o Arroz:** Lave o arroz integral e escorra bem. Em uma panela grande, aqueça um fio de óleo de girassol e refogue 1 cebola grande picada finamente e 1 colher de sopa de alho pronto até dourarem. Adicione o arroz e refogue por mais alguns minutos. Adicione cerca de 2 litros de água fervente e sal a gosto. Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe até a água secar e o arroz ficar macio (cerca de 30-40 minutos para arroz integral). Se necessário, adicione mais água quente aos poucos.
4. **Assando o Frango:** Preaqueça o forno a 200°C. Transfira as coxas de frango temperadas para uma assadeira grande. Leve ao forno por aproximadamente 40-50 minutos, ou até que estejam douradas e cozidas por completo, virando na metade do tempo para dourar por igual. Se tiver churrasqueira, pode grelhar o frango também.
5. **Grelhando a Picanha:** Leve a picanha à churrasqueira (ou forno, se preferir assar) com a capa de gordura para baixo em fogo médio-alto. Grelhe por cerca de 10-15 minutos ou até a gordura ficar dourada e crocante. Vire a carne e grelhe o outro lado por mais 10-15 minutos, dependendo do ponto desejado. Retire da churrasqueira e deixe descansar por 5-10 minutos antes de fatiar contra a fibra.
6. **Preparando a Farofa:** Enquanto a carne e o frango cozinharam, pique finamente a cebola restante e 1 colher de sopa de alho pronto. Em uma frigideira grande, aqueça um pouco de óleo de girassol e refogue a cebola e o alho até ficarem bem dourados. Adicione a farinha de mandioca e continue mexendo em fogo baixo por cerca de 10-15 minutos, até a farofa ficar crocante e dourada. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
7. **Finalização:** Sirva a picanha fatiada, as coxas de frango assadas, o arroz integral soltinho e a farofa de cebola e alho.

□ **Tempo de preparo:** até 90 minutos | □ **Rendimento:** 15 pessoas

□ **Dica do Chef:** Para um sabor extra no frango, adicione ramos de alecrim ou tomilho frescos na assadeira. A picanha, se bem selada na churrasqueira, ficará suculenta e saborosa. Lembre-se de sempre fatiar a picanha contra a fibra para garantir maciez.