GALINHADA NUTRITIVA COM ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

1 cabeça de alho descascada e amassada

1 cebola pequena ou 1/2 grande cortada em cubos

1/2 cenoura cortada em cubinhos

1/2 pimentão cortado em cubinhos

1/2 batata doce pequena cortada em cubinhos

2 tomates pequenos cortados em cubinhos

1/2 kg de cortes de frango (coxa e sobrecoxa, moela com peito de frango, ou cortes de frango a passarinho)

10 vagens cortadas em cubo

sal a gosto ou 1 tablete de caldo de galinha

1/2 maço de cheiro-verde ou coentro

1/2 limão

1 pitada de açafrão ou colorau

azeite

2 xícaras de arroz integral

1 pitada de ervas finas ou orégano

MODO DE PREPARO

Tempere o corte de frango com o alho, limão e sal

Em uma panela grande coloque bastante óleo para fritar o frango

Frite o frango e mexa as vezes até que ele fique dourado e reste uma borra no fundo da panela (é o que vai dar a cor ao arroz)

Se for usar açafrão, coloque na hora de temperar o frango

Escorra todo o óleo da panela, bem escorrido e acrescente um pouco de azeite

Acrescente o colorau e deixe fritar um pouco

Acrescente 1/2 copo de água, a cebola e o pimentão

Coloque o arroz e ervas finas ou orégano

Acrescente os demais legumes, a cenoura, batata, vagem e o tomate

Acrescente um pouco do cheiro

Coloque 6 xícaras de água misture e deixe cozinhar

Quando estiver quase cozido o arroz, acrescente por cima o cheiro verde, tampe a panela e deixe terminar de cozinhar e secar mais o arroz

Sirva com uma salada verde de sua preferência

Caso queira fazer esse arroz com pequi, é só colocar as 6 xícaras de água para cozinhar os pequis e reservar

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11941-galinhada-nutritiva-com-arroz-integral.html