

PANELADA DE ARROZ COM FRANGO E VEGETAIS COM UM TOQUE JAPONÊS

INGREDIENTES

- 1 filé de peito de frango picado em cubinhos (aproximadamente 200 g)
- 1 colher (sopa) de alho picado
- óleo para fritar
- 1 envelope de hondashi
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1 colher (chá) de glutamato monossódico
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim
- 1 cálice de mirim (saquê culinário doce)
- sal a gosto
- 1 xícara de arroz cru lavado e escorrido
- 2 xícaras de vegetais à escolha picados em cubinhos (cenoura, vagem, palmito, brócolis, couve flor, alho poró, etc. podem estar crus ou cozidos)
- água fervente o quanto baste

MODO DE PREPARO

Numa frigideira grande, tipo wok, esquite o óleo comum para fritura e doure o frango picado, e, sempre mexendo, vá acrescentando os temperos, sendo: alho, glutamato, cúrcuma e tomilho.

Mexa mais um pouco e coloque o azeite de gergelim.

Acrescente o arroz cru, lavado e seco, continue mexendo.

Se os legumes estiverem crus, vá acrescentando começando pelo mais duro, sempre mexendo e depois cubra com água fervente.

Caso os legumes já estejam cozidos, deixe para acrescentá-los mais para o final, após o arroz cozinhar um pouco na água fervente.

Experimente e aumente os temperos e acrescente sal se desejar.

Deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.

Acrescente mais água se necessário.

Vigie bem o cozimento do arroz para não amolecer demais e ficar empapado.

Se desejar, deixe um pouco de água no cozimento para formar um caldo.

Quando o arroz estiver cozido, pode servir.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17001-panelada-de-arroz-com-frango-e-vegetais-com-um-toque-japones.html>