

# ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES, CALABRESA E FRANGO

## INGREDIENTES

1 peito de frango  
2 linguiças calabresa fininha  
1 cenoura média  
3 vagens  
1/2 pimentão vermelho  
1/2 cebola  
3 dentes de alho  
1 copo de arroz integral  
sal  
tempero baiano  
pimenta calabresa  
orégano  
1 colher de sobremesa rasa de banha

## MODO DE PREPARO

Coloque o peito de frango para um pré-cozimento na panela de pressão.

Assim que iniciar o apito da panela, aguarde cerca de 5 minutos e retire do fogo.

Enquanto acontece o pré-cozimento do frango, corte em cubinhos a cenoura, a vagem e o pimentão.

Corte em cubos maiores a linguiça calabresa.

Com o frango pré-cozido, desfie-o em pedaços generosos.

Em uma frigideira, acrescente a banha e a calabresa e frite até ficar bem tostadinha.

Deixe a calabresa à parte, coloque o óleo utilizado em uma panela, frite o alho e, em seguida, acrescente o frango.

Vá mexendo até que fique bem frito.

Acrescente o orégano, frite mais um pouco e repita o processo com a cebola.

Coloque o arroz nessa mistura e deixe fritar mais um pouco.

Em seguida, acrescente água até cobrir tudo (deixe cerca de 2 dedos acima da mistura).

Acrescente o tempero baiano, o sal e a pimenta calabresa até que esteja do seu gosto.

Tampe a panela e deixe secar a água e cozinhar até dar o ponto.

Sirva com uma salada verde.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26435-arroz-integral-com-legumes-calabresa-e-frango.html>