

# ARROZ COM FRANGO E LEGUMES NUMA ÚNICA PANELA

## INGREDIENTES

1 xícara de arroz  
2 xícaras de água  
300 g de filé de peito de frango  
alho (o quanto baste)  
1/2 copo de vinho branco  
1 cebola pequena, cortada em tiras finas  
pimenta-do-reino (o quanto baste)  
1 colher de sopa de sal  
1 colher de chá de açafraão da terra  
200 g de legumes frescos (cenoura, couve-flor, brócolis, vagem)  
1 pitada de noz-moscada  
azeite para temperar o frango e refogar o arroz

## MODO DE PREPARO

Pique os filés de frango em cubos e tempere com alho, sal e azeite.

Lave o arroz para retirar o amido.

Não esqueça de cortar a cebola em tiras.

Pique os legumes em pedaços médios, do mesmo tamanho dos cubos de frango.

Exceto a cenoura, que deve ser picada fina, ou não cozinhará bem.

Preencha o fundo de uma panela com azeite, e leve-o ao fogo.

Quando estiver bem quente, jogue o frango picado, até que doure.

Acrescente a cebola picada e mexa com colher de pau, até que a cebola descore um pouco.

Despeje o arroz e o copo de vinho.

Quando ferver ou começar a baixar o vinho, acrescente 2 xícaras de água.

Inclua o açafraão e a pimenta-do-reino.

Assim que ferver novamente, e a água começar a baixar, junte os legumes e misture apenas uma vez.

Não mexa muito, para não empapar o arroz.

Quando a água secar, rale um pouco de noz-moscada.

Se quiser o arroz e os legumes um pouco mais secos, cubra a panela com um pano dobrado por 5 minutos.

Caso prefira o arroz mais herbáceo, jogue por cima algumas folhas de sálvia ou inclua uma folha de louro entre os legumes.

Terminou, e você utilizou apenas uma panela para uma refeição completa para três pessoas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27756-arroz-com-frango-e-legumes-numa-unica-panela.html>