

# CANJA METIDA À BESTA

## INGREDIENTES

500 g de peito de frango em cubos  
2 cebolas médias  
2 batatas baroas médias  
2 cenouras médias  
3/4 de xícara de arroz branco  
3 dentes de alho socados  
4 colheres de sopa de azeite  
1 tablete de caldo de legumes  
folhas de um galho de hortelã (cerca de 8 folhas)  
uma rodela de 2 cm de gengibre picado  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte o frango em cubos e deixe temperando com sal e o alho.

Corte as batatas e as cenouras em cubos pequenos e reserve.

Pique as cebolas e reserve.

Esquente bem o azeite numa panela de pressão, adicionando o frango em seguida.

Refogue rapidamente o frango e adicione as cebolas, mexendo bem até que a cebola fique transparente.

Dissolva o caldo de legumes em um copo de água morna e junte na panela.

Adicione a batata baroa e a cenoura picadas, cobrindo tudo com água até que o volume total fique próximo de 4,5 litros.

Adicione então o arroz (já lavado), o gengibre e mais sal (prove).

Mexa de vez em quando até ferver, então tampe a panela e mantenha o fogo médio.

Conte 15 a 20 minutos após a panela começar a chiar e apague o fogo.

Aguarde sair toda a pressão, abra a panela e adicione a hortelã picada bem pequena.

Mexa, aguarde que esfrie só um pouco e pode servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29400-canja-metida-a-besta.html>