

Galinhada Integral

4 porções

Ingredientes

ou

2 xícaras de chá de ARROZ INTEGRAL cru (234 g)

ou

2 xícaras de QUINOA em grãos (234g)

ou

1 unidade média de CEBOLA (70 g)

ou

2 dentes de ALHO cru (6 g)

ou

3 colheres de sopa de ÓLEO de girassol (21 g)

ou

2 unidades médias de TOMATE cru (270 g)

ou

400 gramas de FRANGO sem pele cru

Método de preparo

1
Refogue no óleo a cebola, quando estiver bem dourada acrescente o alho picado. Doure;

2
Acrescente os tomates picados e feche a panela para que o tomate amoleça. Quando o tomate amolecer, retire da panela e comece a dourar o frango. Tempere com sal e ervinhas [alecrim, manjerona, salvia, etc]

3
Quando todos os frango estiverem dourados, acrescente a cebola, o alho e o tomate que foram refogados. Refogue mais um pouco com o frango.

4
Quando todos os ingredientes estiverem envolvidos, acrescente o arroz integral. Dê mais uma refogada e coloque água para iniciar o cozimento (em torno de 4 xícaras de água). Vá acrescentando água se o arroz ainda estiver durinho.

5
O ponto ideal do arroz é quando ele estoura, a casca é rompida e o grão estoura feito uma "pipoquinha". Desligar o fogo e servir logo em seguida. Pode polvilhar cebolinha e salsinha por cima dos pratos.