



Arroz Albaruska de micro-ondas com Salpicão de Peito de Frango

🍷 Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 500 gramas de peito de frango
- 1 cebola média
- 2 tomates e 1 cenoura grande
- Tempero verde e Sal
- 1 lata de milho, ervilha
- 1 sache de tempero em pó (10g)
- 200g de maionese
- 140g de batata palha.

🍷 Modo de Preparo

Em um refratário próprio para micro-ondas, coloque 2 xícaras de arroz ALBARUSKA, 1 pitada de sal, 1 colher (sopa) de óleo, 4 xícaras de água. Mexa bem. Coloque no micro-ondas por 13 min. em potência alta, após adicione $\frac{1}{2}$ xícara de água, retornar ao micro-ondas por mais 05 min. Reserve.

MODO DE PREPARO DO SALPICÃO: Cozinhe o peito de frango em uma panela de pressão, com água o suficiente para cobri-lo, por 20 min. Retire da água após o início da fervura. Com o peito ainda morno, comece a desfia-lo. Reserve. Em uma panela, frite a cebola, adicione os tomates picados, refogue com cuidado. Adicione a seguir o peito desfiado, colocando gotas de água, somente para não secar, acrescente o tempero. Deixe esfriar. Quando o frango estiver frio, adicione o milho, ervilha, cenoura e salsinha picados, a maionese e a batata palha, misture com delicadeza. Coloque em uma travessa. Para finalizar adicione um pouco de batata palha em cima do salpicão.

🍴 Rende 04 porções ⌚ 1 hr e 15 min.

DICA: Servir com Salada de Rúcula