

BOWL COM FRANGO E FEIJÃO



Carne



45 MIN



FÁCIL



2 PESSOAS



YAMMI 2

Ingredientes

- 1 peito de frango (200 g)
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto
- Sumo de 1 limão
- ½ cebola
- 20 g de azeite
- 2000 g de água (copo)
- 2500 g de água (panela)
- Sal a gosto
- 150 g de arroz integral
- 100 g de brócolos
- ½ pimento vermelho
- 100 g de feijão preto
- ½ abacate
- Coentros frescos q.b. para polvilhar

Preparação

- 1º** Faça 3 cortes transversais no peito de frango e tempere-o com o sal, a pimenta, o dente de alho esmagado e o sumo de meio limão. Reserve.
- 2º** Coloque no copo | panela a cebola cortada a meio e pressione uma vez a Função Triturar .
- 3º** Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo | panela. Junte o azeite e programe 3 minutos a 120°C na velocidade 1.
- 4º** Adicione a água e o sal, coloque o arroz no cesto e disponha o frango, o pimento às tiras e os raminhos de brócolos na bandeja de vapor.
- 5º** Insira o cesto dentro do copo | panela, assente a bandeja sobre a tampa e programe 30 minutos | 35 minutos na Função Vapor .
- 6º** Retire a bandeja e o cesto. Escorra o arroz e deixe arrefecer.
- 7º** Coloque o arroz e o feijão numa taça e disponha por cima o frango às fatias, o pimento, os brócolos e termine com o abacate. Regue com o sumo de limão, polvilhe com os coentros e sirva.

Dica: O tempo de cozedura do arroz pode variar. Se pretender mais cozido, retire a bandeja no passo 6, envolva o arroz com a ajuda da espátula e programe mais 15 minutos na função vapor.