

FRANGO A AGRICULTOR

INGREDIENTES

ARROZ:

- 2 folhas de couve
- 2 xícaras de arroz
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de sal
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola pequena picada

FRANGO

- 1 peito de frango
- 1 pimentão amarelo
- 1 tomate grande
- 1 cebola roxa
- 1 cenoura grande
- 100 g de vagem
- 1 cheiro-verde
- 1 pitada de Sal
- 1 pitada de açafrão

MODO DE PREPARO

Modo de preparo arroz

Fatie a couve em tiras finas, numa panela com óleo ou azeite refogue o alho e a cebola, acrescente o arroz, com sal e açafrão a gosto, misture e coloque a couve, acrescente 3 xícaras de água, misture bem e deixe secar

Modo de preparo Frango

Numa panela de pressão leve o frango para cozinhar, depois que a panela pegar pressão deixe cozinhar por mais 15 minutos

Depois que cozinhar, deixe a pressão sair, tire a água da panela e para desfiar o frango é bem fácil, com o frango na panela de pressão fechada e sem água, sacuda a panela por 2 minutos, assim o frango irá se desfiar pela força do atrito

Legumes

Sirva com suco natural

<https://areceitadavez.com.br/receita/377-frango-a-agricultor.html>