Arroz Integral com Frango e Curry



Tempo de prepado:	Rendimento:	Tipo:	Nível:
1:30h		Pratos quentes	Difícil

Ingredientes

Para o arroz:
1 1/2 xícara de arroz integral Solito

1 pacote de ervilhas congeladas (eu usei milho e ervilha de latinha)
1 vidro de leite de côco
1/2 cebola grande picada
1 dente de alho picado
1/2 pimentão picado
1 colher (sopa) de açúcar

Para o frango
500 g de drumetes de frango (coxinha das asas) – se preferir, pode usar peito de frango
2 colheres (sopa) azeite de oliva
suco de 1 limão (eu usei 1 laranja – acreditem, ficou incrível)
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de curry
pimenta do reino à gosto

1 colher de sopa de colorau
salsinha à gosto

Modo de preparo

1. Deixe as coxinhas do frango marinando de um dia pro outro.
2. Coloque em um pote plástico e grande os ingredientes do tempero.
3. Coloque o frango e misture bem os ingredientes. Sugerimos que você tampe o pote e sacuda bastante. Se preferir, pode deixar o frango marinar em um saco plástico (próprio para uso culinário).
4. Cozinhe o arroz Solito.
5. Esquente bem uma panela grande e coloque os pedaços de frango.
6. Guarde o líquido da marinada para usar depois.
7. Para deixá-lo mais dourado, coloque 1 colher de sopa de açúcar.
8. Mexa até caramelizar.

Veja mais receitas:
www.solito.com.br