

ESPETADAS DE FRANGO COM ARROZ - PANELA DE VAPOR



CONFEÇÃO

1. Começar por temperar os cubos com o alho picado, sal, vinho branco e o colorau. De preferência de véspera ou com horas de antecedência.
2. Espetada formada por: chouriço, carne, cebola, carne, pimento vermelho, carne, pimento verde, carne, cebola, chouriço, carne, pimento vermelho, carne, cebola, carne, chourico.
3. Deitar 1 litro de água na taça.
4. Preparar o pyrex com o arroz, sal e água. E colocar as espetadas no tabuleiro.
5. Colocar a panela de vapor em cima da taça. De seguida, o pyrex com o arroz e por fim o tabuleiro, já com as espetadas. Tapar e programar 120°, por 40 minutos.
6. Notas: as espetadas podem ser de peru ou porco (este com mais tempo de cozedura) e podem ser feitas a gosto com outros ingredientes, como ananás, tomate cherry, etc.
7. Receita adaptada de <http://receitas.moulinex.pt/receita/532-Panela-de-Vapor-Espetadas-de-Peru-Marinadas-com-Tandoori%2C-Molho-de-Hortela-e-logurte>

INGREDIENTES

- ESPETADAS
- 500 G DE PEITO DE FRANGO (CORTADO EM CUBOS)
- 4 DENTES DE ALHO
- SAL Q.B.
- 1 COLHER CHÁ DE PIMENTÃO DOCE (COLORAU)
- 75 ML DE VINHO BRANCO
- 12 RODELAS DE CHOURIÇO
- 1 CEBOLA PEQUENA (CORTADA EM 4)
- MEIO PIMENTO VERDE CORTADO EM QUADRADOS (OU UM QUARTO VERDE E UM QUARTO VERMELHO)
- ARROZ
- MEIA CANECA DE ARROZ
- 1 CANECA DE ÁGUA QUENTE
- SAL Q.B.
- MEDIDA: CANECA DE 250 ML