



RECEITAS - Arroz

Arroz de forno com frango e banana

01/02/2016



Ingredientes

Para o arroz

- 1 colher (sopa) de óleo de milho
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de Arroz
- Sal a gosto
- 3 ovos cozidos picados
- 5 ramos de salsa picados
- 5 talos de cebolinha fatiados

Para o frango

- 2 colheres (sopa) de óleo de milho
- 1 kg de sobrecoxas de frango
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola grande
- 3 tomates picados
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 folha de louro
- 2 ramos de tomilho fresco
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 lata de ervilha

Para as bananas e montagem

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 6 bananas d'água (banana da terra)
- 300g de queijo meia cura ralado

Modo de preparo

Aqueça o óleo em uma panela e doure o alho, acrescente o arroz e refogue rapidamente, adicione 4 xícaras (chá) de água, (800 ml) o sal e cozinhe o arroz em fogo baixo com a panela semi tampada. Depois de 10 minutos, solte os grãos com auxílio de um garfo, junte os ovos, salsa e a cebolinha. Reserve.

Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure as sobrecoxas previamente temperadas com sal e pimenta, junte o alho e doure também, faça o mesmo com a cebola, o tomate e o pimentão; acrescente o louro, o tomilho e o alecrim, junte cerca de 1 litro de água e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos, deixando restar 1/3 do caldo do cozimento. Reserve. Quando estiver frio, despreze as peles e desfie o frango. Coe o caldo restante e junte ao frango desfiado

Para as bananas: corte-as em fatias no sentido do comprimento (cerca de 4 fatias) e frite-as na manteiga. Reserve.

Montagem

Em um refratário fundo (26cm x 22cm), disponha camadas com metade do arroz, sobre ele metade do frango com o molho, metade do queijo e metade das bananas grelhadas; repita o processo finalizando com o queijo. Leve ao forno médio previamente aquecido por cerca de 25 minutos. Sirva em seguida.

Receita: [Tio João](#)