

# Arroz com Frango (versão libanesa)

Receita libanesa preparada com peito de frango, arroz basmati, miolo de pinhão/pinoli e/ou amêndoas, uvas-passas claras, cebola, azeite de oliva, manteiga, pimenta-do-reino/pimenta-preta, pimenta-síria/baharat, sal e canela em pó.

Prep Time	Cook Time	Total Time
30 mins	35 mins	1 hr 5 mins

Course: Prato principal    Cuisine: Oriente Médio    Keyword: arroz, comida árabe, frango

Servings: 4 pessoas

## Equipment

- Balança de cozinha
- Escorredor
- Espátula de silicone ou similar
- Faca de chef ou similar
- Frigideira pequena
- Panela média com 20 cm de diâmetro e tampa em ferro ou inox
- Panela pequena (opcional)
- Papel toalha/rolo de cozinha
- Plástico filme/película aderente
- Tábua de corte
- Termômetro (opcional, mas recomendado)
- Tigela média

## Ingredients

### Arroz com Frango

- 360 gramas de água filtrada (360 ml | 1 1/2 xícaras)
- 250 gramas de peito de frango (cerca de 1 peito grande)
- 200 gramas de arroz branco de grão longo (agulhinha/agulha ou basmati) (1 xícara)
- 50 gramas de cebola (1/4 cebola média)
- 28 gramas de azeite de oliva ou óleo vegetal neutro (canola, girassol, milho, etc) (32 ml | 2 colheres de sopa)
- 9 gramas de sal (1 1/2 colher de chá)
- 1,5 grama de pimenta-síria ou baharat/Lebanese seven-spice mix (3/4 colher de chá)
- 0,5 grama de pimenta-preta/pimenta-do-reino (1/4 colher de chá)

### Cobertura

- 1 litro de água filtrada (opcional) (cerca de 4 xícaras)
- 70 gramas de amêndoas cruas (1/2 xícara)
- 40 gramas de uvas-passas claras (1/4 xícara)
- 35 gramas de miolo de pinhão/pinoli ou castanha de caju (1/4 xícara)
- 15 gramas de manteiga sem sal (1 colher de sopa)

- 0,5 gramas de canela em pó (1/4 colher de chá)

## Instructions

### Prepare o Peito de Frango

1. **Tempere o peito de frango:** em uma tigela média, coloque o peito de frango. Em seguida polvilhe sobre os dois lados do peito 1 colher de chá (6 g) de sal, 1/4 colher de chá (0,5 g) de pimenta-síria/baharat e a pimenta-do-reino/pimenta-preta. Cubra a tigela com plástico filme/película aderente e mantenha em refrigeração por 30 minutos.
2. **Grelhe o peito de frango:** após o descanso de 30 minutos, aqueça 1 colher de sopa de azeite ou óleo vegetal neutro (14 g) em uma panela média. Em seguida, grelhe o peito de frango em fogo baixo, cerca de 6 a 7 minutos por lado. Caso tenha um termômetro, o interior do peito de frango deve atingir cerca de 75°C.

### **NÃO LAVE A PANELA APÓS GRELHAR O FRANGO.**

**A panela média precisa ser de ferro ou inox, pois os resíduos de frango que ficarão grudados no fundo da panela serão utilizados para o preparo do arroz. Desta maneira, o arroz o sabor do frango. Não pode ser panela antiaderente.**

3. **Desfie o frango:** após grelhar o peito de frango, coloque-o em uma tigela média ou prato e desfie-o com o auxílio de dois garfos.

### Prepare a cobertura

1. **Retire a pele das amêndoas (opcional):** Ferva 1 litro (cerca de 4 xícaras) de água em uma panela pequena. Desligue o fogo, adicione as amêndoas cruas e deixe repousar por 5 minutos. Após o repouso, descarte toda a água e aperte a amêndoa entre os dedos. As cascas sairão com facilidade. Descarte as cascas.

**É possível comprar as amêndoas sem cascas, mas o custo será mais elevado.**

2. **Torre as amêndoas sem pele:** em uma frigideira pequena, derreta a manteiga sem sal. Em seguida, adicione as amêndoas cruas e sem pele. Mexa constantemente até que as amêndoas ganhem uma coloração levemente dourada.

**Caso substitua o miolo de pinhão/pinoli por castanhas de caju, torre-as juntamente com as amêndoas.**

3. **Adicione o miolo de pinhão/pinoli, uvas-passas e canela:** quando as amêndoas ganharem uma coloração levemente dourada, adicione o miolo de pinhão/pinoli, uvas-passas e canela. Mexa constantemente até que o miolo de pinhão/pinoli ganhe uma coloração dourada. Desligue o fogo.
4. **Resfrie a cobertura:** após desligar o fogo, retire a cobertura imediatamente da frigideira quente e coloque-a em uma tigela pequena. Este procedimento é importante para que as amêndoas e o miolo de pinhão/pinoli não queimem.

### Arroz com Frango

1. **Prepare os ingredientes (mise en place):** separe todos os ingredientes e meça-os, deixando-os devidamente prontos para o início da receita.

**Corte a cebola. Aqueça a água filtrada.**

2. **Lave o arroz:** coloque o arroz em um escorredor, e lave-o em água corrente até que a água da lavagem fique clara.

**A lavagem remove a fina camada de amido da superfície do grão de arroz branco, o que produz grãos soltinhos.**

3. **Refogue a cebola:** aqueça 1 colher de sopa (14 g) de azeite ou óleo vegetal neutro na panela utilizada para grelhar o frango. Em seguida, adicione a cebola e refogue até que esteja levemente translúcida.

4. **Adicione o arroz:** quando a cebola estiver levemente translúcida, adicione o arroz lavado, a água filtrada e quente, 1/2 colher de chá (3 g) de sal e 1/2 colher de chá (1 g) de pimenta-síria/baharat. Misture bem e tampe totalmente a panela. Cozinhe até que não haja mais líquido, cerca de 10 minutos.

**O tempo de cocção do arroz pode variar dependendo do tipo de arroz utilizado (branco ou integral) ou marca. Verifique as instruções de cozimento na embalagem do produto.**

5. **Finalize o arroz:** quando terminar a cocção do arroz, abra a tampa e coloque duas folhas de papel toalha entre a tampa e a panela. Deixe repousar por 5 minutos.

**O papel toalha absorverá o excesso de vapor, o que evitará que o arroz fique excessivamente cozido.**

6. **Solte o arroz:** após o descanso de 5 minutos, retire a tampa e solte o arroz com um garfo para eliminar o vapor remanescente.

7. **Montagem do arroz com frango:** coloque o arroz em uma travessa média. Em seguida cubra-o com o frango desfiado e a cobertura de amêndoas, miolo de pinhão/pinoli, uvas passas-claras e canela.

Sirva quente!

## Notes

### Dicas para servir arroz com segurança

O arroz cru pode conter esporos, células reprodutoras com capacidade de resistir ao calor e à dessecação (retirada da umidade), da bactéria *Bacillus cereus*. Em temperatura ambiente, estes esporos encontram as condições ideais para se transformarem em bactérias, se multiplicarem e produzirem toxinas que provocam intoxicações alimentares.

O NKS – National Health Service, Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido, preparou as recomendações abaixo para servir arroz com segurança.

- Sirva o arroz imediatamente após o cozimento. Se isso não for possível, refrigere o arroz o mais rápido possível, no prazo máximo de 1 hora.
- O arroz deve ser mantido em refrigeração por no máximo 1 dia.
- O arroz deve ser reaquecido em alta temperatura, até fumer.
- Não reaqueça o arroz mais de uma vez.