

Frango com cenoura e alho francês

Ingredientes:

- 1 peito de frango cortado em cubos
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de mostarda antiga
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de vinho branco
- 1 folha de louro
- 2 cenouras médias às rodela
- 1 alho francês às rodela
- pimenta e sal q.b.

Para o arroz de manteiga:

- 1 medida de arroz
- 2 medidas de água
- sal q.b.
- 1 colher de sopa de manteiga

Preparação:

Como o resto é relativamente rápido, começar por levar o arroz a cozer temperado com sal.

Para o resto do prato, colocar numa frigideira os líquidos (azeite, molho de soja, vinho branco) e dispor depois o frango em cubos. Por cima colocar os restantes temperos (mostarda antiga, alhos, louro, pimenta e sal). Juntar também a cenoura. Mexer muito bem envolvendo todos os ingredientes e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando. Quando o frango já estiver quase completamente juntar o alho francês (o meu era congelado, e juntei sem tirar o gelo) e envolver bem, deixando cozinhar por mais alguns minutos.

Entretanto o arroz já deve estar quase pronto. Assim que estiver cozido juntar a colher de manteiga e envolver bem, deixando no lume mais um pouquinho.

Eu servi com uma "coroa invertida" - coloquei a carne em volta e o arroz enformado no meio.