

## FRANGO XADREZ COM ARROZ BRANCO E PURÊ DE BANANA-DA-TERRA

Rendimento: 2 porções

Tempo total: 1 hora

### INGREDIENTES

#### Frango Xadrez:

- 1 peito de frango cortado em cubos
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola picada
- ½ pimentão vermelho em cubos
- ½ pimentão amarelo em cubos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de molho shoyu
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- Cheiro-verde a gosto
- Sal a gosto

#### Arroz Branco:

- 1 xícara (chá) de arroz branco
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de água quente
- Sal a gosto

#### Purê de Banana-da-Terra:

- 2 bananas-da-terra maduras
- ½ cebola picada
- ½ colher (sopa) de manteiga
- 200 ml de leite de coco

- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

#### MODO DE PREPARO

##### Frango Xadrez:

1. Tempere o frango com o suco de limão, alho e sal.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o frango.
3. Adicione a cebola e os pimentões e refogue bem.
4. Acrescente o molho shoyu e a água, cozinhe por alguns minutos.
5. Dissolva o amido de milho em água e adicione ao preparo, mexendo até engrossar.
6. Finalize com cheiro-verde e ajuste o sal.

##### Arroz Branco:

1. Aqueça o óleo e refogue o alho.
2. Adicione o arroz e refogue.
3. Acrescente a água quente e o sal.
4. Cozinhe até a água secar.
5. Tampe e finalize até ficar macio.

##### Purê de Banana-da-Terra:

1. Cozinhe as bananas até ficarem macias.
2. Refogue a cebola na manteiga.
3. Amasse as bananas e misture.
4. Acrescente leite de coco, sal e pimenta.
5. Misture até obter um purê cremoso.

##### Montagem:

- Modele o arroz em formato cilíndrico.
- Coloque o purê ao lado.
- Disponha o frango com molho.
- Finalize com cheiro-verde.

