



Bobó de frango

Ingredientes

• **Tempero do frango:** • 5g de alho picado • 1kg de peito de frango cortado em cubos • **A gosto** de sal refinado • 30ml de suco de limão • **Molho:** • 300g de aipim descascado cortado em cubos • 5g de alho picado • 30ml de azeite extravirgem • 2 litros de caldo de frango • 70g de cebola branca picada • 1/4 de molho de cebolinha fresca picada • 1/4 de molho de coentro fresco picado • 3g de colorau em pó • 200ml de leite de coco • 1/4 de unidade de pimenta dedo de moça picada • **A gosto** de sal refinado • 1/4 de molho de salsa fresca picada • 80g de tomate sem pele e sem semente picado.

Modo de preparar

Tempere o frango com o sal, o alho e o suco de limão. Refogue o alho no azeite, acrescente a cebola, refogue bem. Junte o tomate, o colorau, a folha de louro, a pimenta dedo de moça, a salsa e o coentro. Junte o frango e refogue bem. Acrescente 300ml de caldo de frango. Tempere com sal. Separadamente, cozinhe o aipim no caldo de frango restante. Bata no liquidificador o aipim cozido junto com o caldo. Junte o creme de aipim ao refogado, acrescente o leite de coco e misture bem. Finalize com a cebolinha picada.

Rendimento: 6 porções.



Frango em molho de tomate cereja

Ingredientes

• 10g de alecrim fresco picado • 1kg de filé de frango • 10g 100g de manteiga sem sal • 10ml de molho inglês • 10g de orégano seco picado • **A gosto** de pimenta do reino branca • **A gosto** de sal refinado • 10g de salsa fresca picada • 20ml de suco de limão • 200g de tomate cereja • 120ml de vinho branco seco.

Modo de preparar

Limpe os filés de frango e tempere com sal e pimenta do reino. Aqueça a manteiga na frigideira e frite os filés de frango de ambos os lados. Junte o vinho branco e deixe reduzir. Adicione o suco de



tempo de preparo
25
min

limão, o molho inglês, o alecrim, o orégano e o tomate. Tempere com sal e pimenta. Sirva por cima dos filés.

Rendimento: 6 porções.

Frango rolé

Ingredientes

• 5g de alho picado • 1/4 de molho de cebolinha fresca picada • 200g de cenoura em tiras cozida • 400g de filé de peito de frango sem osso e sem gordura • 40g de manteiga sem sal • **A gosto** de pimenta do reino branca • 200g de presunto sem gordura • 200g de queijo muçarela • **A gosto** de sal refinado.

Modo de preparar

Abra os peitos de maneira que obtenha bifés grandes, de espessura fina. Tempere com sal, pimenta e alho. Corte a muçarela e o presunto em tiras. Sobre o frango, coloque a muçarela, a cenoura cozida, o presunto e a cebolinha. Enrole e prenda com palito. Unte um

refratário com metade da manteiga, coloque o frango e espalhe a manteiga restante. Leve ao forno a 180°C por 30 minutos.

Rendimento: 6 porções.



tempo de preparo
40
min