

ESPAQUETINHO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES

INGREDIENTES

500 g de frango desfiado
3 colheres (sopa) de azeite
3 dentes de alho batidos
1 copo de água
1 cebola grande em rodelas finas
6 folhas de acelga (ou repolho) em tiras
1 cenoura em tiras
4 batatas baroas em rodelas médias
4 pitadas de pimenta-do-reino
4 pitadas de coentro
3 pitadas de páprica
3 colheres (sopa) de shoyu
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro, ferva a cenoura e a batata baroa (também podem ser cozidas a vapor) em uma panela a parte usando o copo de água (ou o suficiente para cobrir as duas) e sal a gosto até ficarem al dente

Enquanto isso, aqueça 2 colheres do azeite em outra panela e refogue o alho por 30 segundos

Refogue todo o frango, temperando com sal a gosto, pimenta

Feito isso, adicione mais 1 colher de azeite na panela e refogue também a cebola

Abaixe para o fogo para médio e coloque a acelga em tiras e misture

Adicione o shoyu até refogar a acelga

Para finalizar, jogue a cenoura e baroa na mistura (junto com o caldo que resultou da fervura)

Adicione o coentro, mexa e deixe cozinhar por um minuto

Adicione açafrão e salsinha nesse último passo (opcional)

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11480-espaguetinho-de-frango-desfiado-com-legumes.html>