

FRANGO ORIENTAL PRÁTICO

INGREDIENTES

500 g de filezinho de frango

1 cebola

1 alho-poró

2 dentes de alho

1 pedaço de gengibre a gosto

200 g de brócolis

100 g de cenoura

300 g de repolho roxo

shoyu a gosto

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de óleo de gergelim torrado

1 colher (chá) de limão

sal a gosto

páprica doce ou picante a gosto

pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o frango em cubos, e tempere com shoyu, sal, limão, pimenta, gengibre, páprica e alho amassado e reserve (ideal deixar uma hora marinando)

Em uma panela estilo wonk, ou em uma frigideira grande, refogue no azeite e no óleo de gergelim a cebola e o alho-poró, até dourar.

Em seguida coloque o frango e refogue até começar a cozinhar e ficar dourado (não frite muito pois pode perder a suculência)

Coloque o brócolis e a cenoura e misture deixando fritar um pouco, em seguida coloque o repolho e a água, misture tudo e tampe a panela deixando cozinhar por uns 2 minutos.

Abra a panela e mexa para aproveitar o fundo de panela, corrija o sal se necessário. E está pronto. Sirva quente com arroz.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13160-frango-oriental-pratico.html>