

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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