

FRANGO COM PASTA DE GRÃO DE BICO (HOMUS)

INGREDIENTES

2 coxas/sobrecoxas de frango

sal e temperos a gosto

1 e 1/2 xícara de grão-de-bico

1/2 xícara de leite

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

suco de 1/2 limão

sal a gosto

3 colheres (sopa) de ricota triturada

Adobo, ervas finas e tempero verde para temperar (ou outros temperos a seu gosto)

MODO DE PREPARO

Após ter deixado o grão-de-bico de molho na água dentro da geladeira por três dias, coloque-o na panela de pressão com bastante água e leve ao fogo.

Depois que pegar pressão deixe no fogo por mais 30 minutos.

Retire o grão-de-bico da panela e deixe esfriar em uma tigela.

Enquanto isso, cozinhe as coxas/sobrecoxas de frango na panela de pressão com sal e temperos durante 15 minutos, após pegar pressão.

Você pode servi-las assim ou desfiar.

Voltando ao preparo do homus, coloque o grão-de-bico dentro do liquidificador e acrescente o azeite, o limão, a ricota, o leite, sal e os temperos.

Vá batendo aos poucos, parando de vez em quando para misturar com uma espátula.

Caso fique grosso, vá acrescentando leite aos poucos até chegar em uma consistência cremosa.

Sirva frio por cima do frango e acompanhado de arroz.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13954-frango-com-pasta-de-grao-de-bico-homus.html>