

FILÉ DE FRANGO COM MOLHO DE DAMASCO, MEL, MAÇÃ E MOSTARDA

INGREDIENTES

1 kg de peito de frango

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

1 maçã verde

80 g de manteiga

150 g de damasco

150 ml de vinho branco (ou água)

1 colher (sopa) de maisena

60 ml de mel

5 g de gengibre ralado

60 g de mostarda

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino; reserve.

Descasque a maçã e corte em cubos pequenos; reserve as cascas em local separado.

Coloque em uma frigideira 2 colheres de manteiga e refogue os cubos da maçã até ficarem macios; reserve.

Corte os damascos ao meio e hidrate-os em uma tigela com o vinho (ou água) durante 10-15 minutos e reserve.

Derreta 3 colheres de manteiga em uma panela, em fogo médio.

Adicione os damascos hidratados.

Dissolva 1 colher de maisena no vinho (ou água) em que estiver hidratando e coloque na panela.

Quando formar uma calda, bata no liquidificador junto com o mel.

Acrescente ao refogado de maçãs.

Adicione a mostarda e misture bem.

Tempere com o gengibre, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Frite o frango com azeite na frigideira ou na airfryer.

Ao servir, regue o molho por cima do filé e coloque as cascas de maçã por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14169-file-de-frango-com-molho-de-damasco-mel-maca-e-mostarda.html>