PEITO DE FRANGO TERMOGÊNICO DESFIADO NA PANELA DE PRESSÃO – SUPERFIT

INGREDIENTES

2 filés de peito de frango limpos, sem pele, sem osso, cortados em cubos

1 limão (suco)

4 dentes de alho amassados

1 colher (chá) de páprica doce e defumada

1 colher (chá) de açafrão da terra

1 pitada de gengibre em pó (opcional)

sal a gosto

pimenta caiena ou do reino a gosto

1 colher (sopa) de azeite virgem

1 cebola média picada

1 tomate médio picado

1/2 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Junte os cubos do peito de frango em um recipiente.

Adicione o suco de limão, alho, a mistura de páprica, açafrão da terra, gengibre em pó (opcional), sal, pimenta e o azeite; misture tudo.

Deixe os cubos do peito de frango descansar por 30 minutos na geladeira, em um recipiente fechado.

Após o tempo decorrido, leve os cubos do peito de frango para cozinhar na panela de pressão, em fogo baixo e mexa até começar a soltar água.

Acrescente a cebola, o tomate e mexa rapidamente para misturar

Adicione a água.

Feche a panela e marque 20 minutos depois que pegar pressão, sempre com o fogo baixo.

Após o tempo decorrido, apague o fogo, deixe a pressão sair, abra a panela e escorra todo líquido que se formou, reservando o caldo.

Feche a panela e balance (sacuda) com força rapidamente.

Abra a panela e verifique se está desfiado da forma que lhe agrade, caso não esteja, feche a panela e balance mais um pouco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14206-peito-de-frango-termogenico-desfiado-na-panela-de-pressao-su

perfit.html