

FILÉ DE PEITO DE FRANGO REFOGADO

INGREDIENTES

1 kg de filé de peito de frango

1 colher de cominho

1 colher de coloral ou corante

sal à gosto

1 cebola

1 tomate

coentro a gosto

1 pimentão

1 quiabo médio

1 batata

1 cenoura

alho a gosto

óleo

1/2 copo de água

MODO DE PREPARO

Corte o filé de frango em cubos e tempere com o cominho, sal, alho e o coloral (ou corante).

Corte em pequenos pedaços a cebola, o tomate, pimentão e o coentro. Reserve.

Corte a batata, a cenoura, o quiabo, em tamanho médio e reserve.

Dentro de uma panela grande e funda, coloque o file de peito de frango temperado.

Em seguida acrescente o tomate, a cebola, o pimentão e o coentro e leve ao fogo.

Acrescente meio copo de água e espere 3 minutos.

Acrescente a batatinha, a cenoura e o quiabo. Deixe cozinhar por 30 minutos.

Após, tire um pedaço da cenoura e aperte com um garfo, se estiver mole, retire do fogo e sirva morno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/14371-file-de-peito-de-frango-refogado.html>