TORTA DE FRANGO FIT COM LEGUMES

INGREDIENTES

350 g de filezinho sassami

2 tomates picados

2 cebolas picada em cubos

1/2 pimentão médio

2 cenouras médias

4 ovos

1 lata de sardinha com molho de tomate

3 colheres (sopa) de palmito

1/2 pote de ervilha enlatada

2 colheres de farinha de linhaça

cogumelo a gosto

3 colheres (sopa) de creme de ricota light

cerca de 120 g de queijo minas frescal

orégano

1 e 1/2 tablete de caldo de galinha

salsa desidratada

150 g de moranga

150 g de batata inglesa

1/3 da lata de creme de leite light

uvas passas a gosto

4 dentes de alho

pimenta-do-reino

1 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango com o caldo de galinha na panela de pressão e coloque 2 dentes de alho junto.

Após estar cozido,desfie o frango.

Cozinhe os legumes separadamente, somente na água (se desejar, coloque uma pitada de sal e não deixe cozinhar demais os legumes).

Em outra penela, acrescente tomate, pimentão, cebola e dente de alho.

Em seguida, acrescente o cogumelo, palmito, creme de leite e ervilha, e misture até formar um molho.

Misture o frango ao molho e, no mesmo refratário do molho, acrescente os legumes cozidos.

Bata os ovos como se fosse fazer uma omelete.

Logo após, em uma vasilha, acrescente a farinha de linhaça, o creme de ricota e o fermento, misturando.

Coloque o molho com o frango na vasilha na qual você fez a mistura com os ovos e mexa.

Polvilhe queijo por cima, orégano, salsa desidratada e uvas passas.

Preaqueça o forno por cerca de 15 minutos a temperatura de 200° C.

Em seguida, leve ao forno para assar até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15007-torta-de-frango-fit-com-legumes.html