

FRANGO SUNSHINE

INGREDIENTES

1 frango
1/2 xícara (chá) de shoyu
1/4 de xícara (chá) de mel
2 colheres (sopa) óleo vegetal ou o quanto necessário
1/2 xícara (chá) de ketchup
3 dentes de alho bem amassados
sal a gosto (modere, pois o shoyu contém sal)
6 sumo de laranjas
3 a 4 batatas médias
fatias de bacon
alecrim e ervas finas

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas e reserve.

Em uma panela, acrescente os ingredientes (shoyu, mel, ketchup, óleo e o sumo das laranjas) de modo que fique um caldo encorpado, mas não deixe ferver.

Reserve o caldo em seguida.

Retire os miúdos do frango e faça o tempero com alecrim, ervas finas e alho bem amassado.

Espalhe o tempero sobre o frango, por dentro e por fora, e faça pequenos furos no frango para que o tempero entranhe no frango.

Deixe o frango marinar no tempero por cerca de 2 horas.

Após esse tempo, espalhe sobre o frango as fatias de bacon de modo intercalado.

Adicione o caldo reservado e coloque o frango em uma assadeira.

Leve ao forno brando, regando o frango sempre com o caldo.

Quando o frango já estiver assado, junte as batatas até elas estarem gratinadas (sempre regando com o caldo).

Sirva!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15373-frango-sunshine.html>