

FRANGO COM POLENTA

INGREDIENTES

2 coxas com sobrecoxa sem pele
1/2 cebola picada tamanho médio
2 tomates italianos sem pele picados ou 1 lata de tomate pelado
2 dentes de alho picado pequenos
1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
1 xícara (chá) de fubá
1/2 tablete de caldo de legumes
1 litro de água fervente
100 g de parmesão ralado
sal a gosto
pimenta a gosto
azeitona preta inteira a gosto

MODO DE PREPARO

FRANGO:

Frango: Tempere o frango com o sal, a pimenta, a cebola e o alho, depois reserve por aproximadamente 20 minutos.

Em uma panela grande, adicione o óleo e deixe esquentar, depois coloque o frango temperado, deixe por 3 minutos de cada lado, mexa as vezes para o frango não grudar na panela.

Sele os dois lados do frango, depois adicione a água fervente na panela e esfregue o fundo para soltar.

Adicione o tomate pelado com água, refogue por 25 minutos ou até ficar macio.

Depois, retire o frango da panela e reserve.

Acrescente ao caldo as azeitonas e adicione o sal.

POLENTA:

Polenta: Ferva a água e adicione o caldo de legumes.

Em uma panela, coloque um pouco de água, o fubá lentamente, depois mexa sem parar e complete com água até o creme de fubá ficar cozido.

Coloque o queijo parmesão e misture até dissolver e ficar homogêneo.

Adicione a polenta no prato com a coxa de frango por cima, depois despeje o molho por cima da coxa e sobrecoxa.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16918-frango-com-polenta.html>