

FRANGO TROPICAL COM LEGUMES SALTEADOS E FAROFA DE AVEIA

INGREDIENTES

FRANGO:

Frango: 1 abacaxi com casca
1 peito de frango
1 limão
1/2 cebola
manjericão
queijo gorgonzola
azeite a gosto
sal a gosto
2 colheres (chá) de pimenta-do-reino moída
uma pitada de chimichurri
5 dentes de alho moídos (ou uma colher de sopa e meia de alho moído pronto)

LEGUMES APIMENTADOS SALTEADOS:

Legumes apimentados salteados: 1 cenoura
3 vagens
1 colher (chá) de molho de pimenta
alecrim
um pedacinho de gengibre
sal a gosto
azeite

FAROFA DE AVEIA:

Farofa de aveia: 1 ovo
aveia em flocos
1/2 cenoura ralada
salsinha picada
1/2 cebola picada
1/2 tomate picado
2 dentes de alho cortados ao meio

azeite

sal a gosto

MODO DE PREPARO

FRANGO:

Frango: Desfie o peito de frango, adicione o sal, a pimenta do reino, o limão, o chimichurri e o alho.

Deixe marinando enquanto prepara o restante da receita (e o mais importante: não descasque o abacaxi).

Corte e descarte a pontinha do abacaxi logo abaixo da coroa, depois corte o abacaxi com aproximadamente 5 dedos de espessura em direção ao meio, como se estivesse cortando uma super rodelas.

Logo abaixo desse ponto corte uma rodelas na espessura de um dedo aproximadamente e reserve.

Com uma faca pontuda retire toda a polpa da rodelas mais grossa, mantendo intacta a casca e reserve a casca.

Tente descartar a parte mais dura (o miolo) do abacaxi desta polpa, após isso bata o abacaxi no liquidificador com um fio de azeite apenas para desfiá-lo, no modo pulsar pulse de uma a três vezes no máximo.

Numa frigideira aqueça óleo, adicione a cebola e um dente de alho amassado, refogue o frango. Quando o frango estiver dourado, adicione o abacaxi e continue mexendo até que o abacaxi pegue o gosto do frango e dos temperos.

Adicione manjericão, mexa mais um pouco e desligue o fogo.

Unte uma forma com azeite, no centro da vasilha coloque a rodelas de abacaxi menor. Em cima dela coloque a rodelas maior da qual foi retirada a polpa, de forma que a abertura menor fique para cima. Preencha o abacaxi com o frango, em cima rale o queijo gorgonzola até cobrir a abertura. Leve ao forno até que o queijo derreta.

LEGUMES APIMENTADOS SALTEADOS:

Legumes apimentados salteados: Corte a cenoura em tiras finas.

Corte as pontinhas das vargens.

Ferva com os demais ingredientes (exceto o azeite).

Após os legumes estarem macios, ponha azeite na frigideira e doure.

FAROFA DE AVEIA:

Farofa de aveia: Refogue o alho e a cebola no azeite.

Em seguida adicione o tomate.

Adicione o ovo e o sal e mexa até que ele fique frito e homogêneo com os demais ingredientes.

Adicione a cenoura, a aveia e a salsinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19143-frango-tropical-com-legumes-salteados-e-farofa-de-aveia.html>