

QUASE FRANGO XADREZ (DUKAN)

INGREDIENTES

1 porção pequena de peito de frango em cubinhos

1 colher (chá) de molho shoyu

cebola cortada em pedaços grandes

pimentão verde cortado em tiras

cenoura cortada em fatias na diagonal

pimenta-do-reino moída

gengibre em pó

água

MODO DE PREPARO

Esquente o azeite em uma panela alta.

Acrescente o frango, a pimenta e o gengibre e refogue por 5 minutos.

Em fogo baixo, acrescente a cebola, o pimentão, a cenoura e cerca de 20 ml de água.

Cozinhe por 10 minutos.

Acrescente o shoyu ao final (não dá pra usar shoyu suficiente para fazer um molho, mas dá pra matar a vontade).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19457-quase-frango-xadrez-dukan.html>