

FRANGO INDIANO LIGHT

INGREDIENTES

800 g de peito de frango cortado em cubinhos

1 cebola grande picadinha

suco de limão (de 1 limão para marinada e 1 colher de sopa para o molho)

4 dentes de alho triturados

curry (1 colher de chá para a marinada e 1 colher de sopa para o molho)

1 pitada de noz-moscada

1 pitada de páprica doce

1/2 colher (chá) de canela

1 pote de iogurte natural desnatado (gosto do da betânia)

1 pote de requeijão light (pode fazer somente com iogurte, usando mais um pote no lugar do requeijão, fica mais light)

azeite

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o frango cru com alho, suco de 1 limão, alho triturado, 1 colher de chá de curry, um fio de azeite, sal e pimenta.

Deixe marinando por 2 horas na geladeira.

Em seguida, refogue a cebola e adicione o frango e o tomate e refogue bem até que esteja cozido.

Adicione o iogurte e o requeijão e os demais temperos (curry, noz-moscada, páprica, canela), deixe no fogo baixo por 10 minutos.

Acerte o sal e a pimenta a seu gosto e sirva com acompanhamentos de sua preferência (gosto de servir com batatas rústicas e arroz).

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24387-frango-indiano-light.html>