

FRANGO GRELHADO COM LEGUMES REALLI

INGREDIENTES

4 filés grossos de peito de frango

1 laranja pera

sal

pimenta

orégano

2 dentes de alho

200 g de vagem

1 cenoura

MODO DE PREPARO

Faça um molho de temperos misturando a laranja, sal, pimenta, orégano e o alho.

Coloque os peitos de frango e deixe marinar por uns 10 minutos.

Unte uma panela com azeite e leve os filés com a marinada ao fogo baixo por 30 minutos, até cozinhar por dentro e ficar douradinho.

Cozinhe a vagem al dente, eu cozinhei por cinco minutos.

Descasque uma cenoura e, com um descascador de legumes, fatie em lâminas finas.

Unte uma frigideira com uma colher de óleo e acrescente a vagem e a cenoura.

Deixe por 10 minutos e vá mexendo.

Sirva juntamente com o frango.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24750-frango-grelhado-com-legumes-realli.html>