

FRANGO COM MANGA E MEL

INGREDIENTES

1 frango de aproximadamente 1 kg e 200 g

2 mangas

200 g de mel

100 ml de vinagre

15 g de gengibre ralado

sal

pimenta

louro

tomilho

1 fio de azeite de oliva

12 pedaços de manga grandes

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 190°C.

Coloque dentro do frango, 1 folha de louro e 1 ramo de tomilho.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Asse por, aproximadamente, 50 minutos.

Descasque e corte as mangas, em pedaços bem grandes e reserve.

Numa panela, caramelize o mel.

Quando o mel apresentar aparência de caramelo, adicione o vinagre e o gengibre.

Deixe reduzir por 5 minutos, reserve.

Numa bandeja, arrume as mangas dos dois lados, 1 maço de hortelã entre as coxas do frango e o caramelo de mel por cima.

Se preferir, pode acrescentar nozes picadas, ficará uma delícia (se não tiveres não tem problema, não afetará em nada).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28415-frango-com-manga-e-mel.html>