

# 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).

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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