

FRANGO COM VEGETAIS E ERVAS

INGREDIENTES

- 1 peito de frango
- 2 coxas com sobrecoxas de frango sem pele e sem osso
- 1 colher (sopa) de colorau
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 colher (sopa) de açafrão-da-terra
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 batatas médias sem casca e cortadas em quatro
- 2 cenouras sem casca e cortadas em tiras
- 1 pimentão verde em tiras finas
- 1 pimentão vermelho em tiras finas
- 1 pimentão amarelo em tiras finas
- 2 xícaras (chá) de flores de brócolis
- 1 xícara (chá) de tomatinhos cortados ao meio
- 1/2 xícara (chá) de molho de soja light (shoyu)
- 1/2 xícara (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de folhas de tomilho, alecrim e manjeriço picadas
- salsa picada para polvilhar

MODO DE PREPARO

Corte a carne em cubos e tempere, com o colorau, metade do óleo, o suco de limão, o sal e a pimenta.

Cubra e gele por uma noite.

Aqueça o óleo restante e doure os cubos de carne escorridos do tempero (reserve a marinada), mexendo sempre.

Transfira para um refratário e distribua as batatas, as cenouras, os pimentões, os brócolis e os tomatinhos por cima.

Numa tigela, misture o tempero reservado com o shoyu, a água e as ervas.

Espalhe sobre os ingredientes no refratário.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 30 minutos ou até os vegetais ficarem cozidos (mas sem desmanchar).

Remova o papel alumínio e deixe dourar um pouco.

Polvilhe com a salsa e sirva com arroz branco ou de forno.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29493-frango-com-vegetais-e-ervas.html>