FRANGO COM LARANJA, ALECRIM, MANJERICÃO E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

8 coxas

8 sobrecoxas

4 dentes de alho

2 colheres rasas de chá de páprica doce

3 colheres rasas de sobremesa de cominho

7 colheres de sopa de molho inglês

3 colheres rasas de sobremesa de sal

5 laranjas de suco

1/2 xícara de chá de manjericão fresco

3 colheres de sopa de alecrim seco

1 brócolis

MODO DE PREPARO

Esprema o suco das 5 laranjas e reserve.

Em um refratário de vidro coloque os 4 dentes de alho picados, a páprica doce, o cominho, o molho inglês, o sal e o alecrim.

Coloque o manjericão rasgando as folhinhas em pedaços grandes e coloque junto à mistura acima.

Acrescente o suco das laranjas e misture tudo.

O frango pode ser com ou sem a pele (eu prefiro sem pele, muitas calorias a menos e nenhuma alteração no sabor), faça furinhos nos pedaços dos dois lados.

Acrescente o frango no refratário e vire-o no molho.

Cubra com plástico filme e deixe na geladeira marinando por, no mínimo, 4 horas.

Após este tempo, corte o brócolis em pedaços grandes e coloque entre os pedaços do frango, de modo que o talo encoste no molho.

Preaqueça o forno em temperatura alta por 10 minutos.

Leve o refratário ao forno.

Abaixe a temperatura do forno para aproximadamente 180ºC e deixe por 40 minutos aproximadamente.

A receita estará pronta.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30318-frango-com-laranja-alecrim-manjericao-e-brocolis.html