

FRANGO CÍTRICO AO GERGELIM

INGREDIENTES

6 filés de peito de frango
4 colheres (sopa) de sementes de gergelim
sal a gosto
suco de 1 limão
1 colher (sopa) de molho de soja
1 colher (sopa) de margarina light sem sal
1 cebola média cortada em fatias
1/2 xícara (chá) de suco de laranja
2 laranjas descascadas e fatiadas em rodela

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o gergelim, o sal e o limão. Deixe descansar no tempero por 15 minutos.

Em uma frigideira antiaderente, derreta a margarina e doure os filés dos dois lados. Acrescente a cebola, o suco de laranja e o molho de soja.

Cozinhe por 5 minutos em fogo médio.

Sirva bem quente sobre as fatias de laranja.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31985-frango-citrico-ao-gergelim.html>