

FILÉ DE PEITO DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA

INGREDIENTES

6 filés de peito de frango
4 laranjas
1 pimentão verde
1 pimentão amarelo
1 pimentão vermelho
1 cebola
1 colher de sobremesa de noz moscada moída
3 colheres de sopa de curaçau blue
tempero caseiro
1 tablete de knorr de carne
1 colher rasa de café de tomilho
1 colher de café de açafrão
1 pé de alface
4 cenouras

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o tempero caseiro, reserve de um dia para o outro.

Misture o suco de laranja com a noz moscada, o curaçau blue e o tomilho.

Cozinhe as cenouras com água e sal, depois corte cada uma em 4 partes no sentido longitudinal.

Enrole cada tira das cenouras em folha de alface para fazer os charutos.

Coloque azeite, o açafrão e a cebola numa frigideira para dourar, depois reserve.

Doure os filés com azeite numa panela com tampa, após estarem dourados, adicione a mistura do suco e o knorr e tampe.

Quando o filé estiver macio, junte a cebola e os pimentões, deixe terminar de cozinhar e sirva com arroz e charutos de alface.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32990-file-de-peito-de-frango-ao-molho-de-laranja.html>