

SOBRECOXAS NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

5 ou 6 sobrecoxas de frango

suco de 1 limão (grande)

1 colher de sopa (não muito cheia) de sal

2 ou 3 dentes de alho picadinhos (ou alho frito industrial, 1 colher de sobremesa cheia)

1 cebola grande picadinha

pimenta-do-reino a gosto

2 colheres de sopa de catchup

azeite

MODO DE PREPARO

Lave bem as sobrecoxas e reserve.

No fundo de um refratário que vá ao micro-ondas e à mesa, coloque a metade dos temperos e um ralo fio de azeite.

Disponha as sobrecoxas no refratário e salpique-as com restante dos temperos sem usar mais azeite, mas espalhando com uma colher sobre cada sobrecoxa uma ou duas gotas do catchup que restou.

Tampe e leve à geladeira por 4 a 5 horas (ou se quiser da noite para o dia).

Retire da geladeira, regue com um fio de azeite, cubra o refratário com tampa plástica especial que vá ao micro-ondas, marque a potência média e deixe por 15 a 18 minutos para cozimento.

Retire a tampa e caso junte muita água no fundo do refratário, retire boa parte com uma concha.

Retorne destampado ao micro-ondas na potência máxima por mais 20 a 22 minutos, examinando na metade do tempo para ver se já está douradinho. Se não, deixe o micro-ondas na potência alta e repita por 3 minutos mais uma ou duas vezes. Porém esteja atenta, pois o catchup resseca a carne e você poderá perder o prato.

Sirva no mesmo refratário com arroz branco e salada de agrião.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33597-sobrecoxas-no-micro-ondas.html>