

ENSOPADO DE MOELA DE FRANGO

INGREDIENTES

1 kg de moela de frango
1 sachê de caldo de frango
1 folha de louro
2 dentes de alho amassados
1 tomate
1/2 pimentão
1/2 cebola média
tempero verde (coentro, salsa e cebolinha)
200 ml de leite de coco (1 vidro pequeno)
extrato de tomate para dar cor (aproximadamente 2 a 4 colheres de sopa)
sal

MODO DE PREPARO

Trate as moelas e corte-as em pedaços menores, aproximadamente quatro partes. Coloque-as na panela de pressão com água suficiente para cobri-las junto com o sachê de caldo de frango e a folha de louro. Quando a panela pegar pressão deixe-as cozinhar por 30 minutos. Após esse período desligue a pressão e retire as moelas. Escorra o líquido e reserve apenas as moelas.

Em um liquidificador bata o alho, a cebola, o tomate, o pimentão e uma parte de tempero verde com metade do vidrinho do leite de coco e sal.

Em uma panela acrescente um fio de óleo e coloque o tempero batido no liquidificador. Junte as moelas e misture-as ao tempero, deixe ferver. Acrescente o restante do leite de coco e o extrato de tomate para dar cor. Prove o sal para ver se usou o suficiente para acrescentar sabor ao prato. Dois minutos antes de desligar acrescente mais um pouco de tempero verde picadinho. Sirva com arroz branco e uma salada de folhas de sua preferência.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34582-ensopado-de-moela-de-frango.html>