

FRANGO XADREZ LIGHT COM BIOMASSA DE BANANA VERDE E GERGELIM

INGREDIENTES

MOLHO:

Molho: 1 colher (sobremesa) de óleo

2 cebolas grandes cortadas em pétalas

2 pimentões vermelhos ou 1 amarelo e 1 vermelho cortado em quadrados grandes

2 cenouras cortadas em cubinhos miudinhos

4 colheres (sopa) de biomassa de banana verde

3 colheres (sopa) de gergelim branco

MODO DE PREPARO

Lave o peito de frango e corte em cubos de 2 cm.

Tempere com o caldo de galinha, a salsinha, o alho, o orégano e o alecrim e deixe marinando de um dia para o outro tampado na geladeira.

Doure o gergelim na frigideira e reserve.

Bata no liquidificador as 4 colheres de biomassa com 1/2 xícara (chá) de água fervente até dissolver, reserve.

Unte uma panela de fundo grosso com o óleo e aqueça em fogo alto, quando estiver quente vá jogando aos poucos os cubos de frango descartando o líquido que se formou da marinada.

Deixe dourar cada lado e vá virando aos poucos até estar tudo dourado.

Acrescente as cebolas em pétalas, a cenoura miudinha e o pimentão e mexa um pouco mais até incorporar.

Coloque a biomassa e coloque água fervente até "quase" cobrir e mexa (não coloque muita água para não virar uma sopa).

Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar até o frango e a cenoura estarem cozidos.

Quando estiver cozido aumente o fogo para engrossar o molho e mexa delicadamente para não queimar

Sirva colocando o gergelim por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35091-frango-xadrez-light-com-biomassa-de-banana-verde-e-gergelim.html>