

# FRANGO ENSOPADO COM LEGUMES

## INGREDIENTES

400 g de filé de frango  
3 dentes de alho picados  
1 cebola pequena picada  
1 colher de sopa de margarina  
1 cenoura grande em cubos  
1 chuchu em cubos  
1 colher de sopa de extrato de tomate  
água  
1 sazón para aves  
1 pitada de pimenta-do-reino  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte os filés de frango em cubos.

Tempere com o sazón, o sal e a pimenta-do-reino e deixe agir por 10 minutos.

Derreta a margarina em uma panela, coloque o alho, os filés temperados e a cebola.

Refogue até dourar o frango.

Coloque a cenoura e cubra com a água.

Quando a cenoura começar a amolecer, coloque o chuchu e o extrato de tomate.

Deixe cozinhar até que os legumes estejam moles.

Se achar que precisa de mais sal, só colocar enquanto cozinha. Sirva com acompanhamento de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36569-frango-ensopado-com-legumes.html>