

DELÍCIA DE LEGUMES COM FRANGO MOÍDO

INGREDIENTES

1/2 cenoura pequena e picada

1 batatinha pequena picada

1/2 chuchu picado

1 xícara de acelga picada

1 xícara de repolho picado

1 dente de alho amassado

1/2 cebola pequena picada

2 colheres de azeite

temperos em pó como cominho, pimenta a gosto, 1 sachê de tempero para aves(usei o sazón)

2 colheres de azeite

sal a gosto se necessário

400 g de peito de frango moído

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue o alho e a cebola picados no azeite.

Quando a cebola começar a ficar transparente acrescente o peito de frango moído.

Vai mexendo até cozinhar o frango.

Acrescente os temperos em pó e quando o frango ficar bem soltinho desligue o fogo e reserve.

Se fizer no fogão cozinhe em banho-maria todos os legumes picados tendo cuidado para não ficar muito mole.

Após cozido espere esfriar, depois acrescente o frango reservado e misture bem.

Se preferir no micro-ondas acrescente o frango reservado junto com os legumes ainda crus, coloque no micro-ondas para cozinhar por 10 minutos. Não necessita colocar água.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40426-delicia-de-legumes-com-frango-moido.html>