

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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