

FRANGO GRELHADO COM LEGUMES

INGREDIENTES

2 kg de filé de peito de frango
3 cenouras médias
4 batatas inglesas médias
18 vagens médias
2 colheres de chá rasas de tempero completo arisco
2 sazóns para carnes
1 colher de chá rasas de pimenta-do-reino
Coentro
Margarina
Azeite de oliva
1 limão

MODO DE PREPARO

Cortar o peito de frango em fatias finas.

Lavar o peito de frango em fatias com limão.

Misture o tempero completo, o sazón e a pimenta-do-reino em recipiente pequeno.

Passe a mistura em cada fatia de peito de frango dos dois lados, esfregando um pouco. Cuidado para não passar tempero demais. Divida todo tempero para um kg de peito de frango.

Coloque o frango temperado em um recipiente e deixe descansar enquanto prepara os legumes.

Limpe as cenouras e corte em fatias, depois cozinhe no vapor.

Descasque as batatas e corte em fatias, depois cozinhe no vapor.

Lave as vargens, corte cada vargem em três partes e cozinhe no vapor.

Cozinhe os legumes separadamente.

Cuidado para não cozinhar demais os legumes.

Verifique com um garfo o cozimento de cada legume.

Coloque os legumes cozidos em recipiente separadamente, coloque uma pitada de sal e pouco de coentro picadinho.

Em uma frigideira ante-aderente, coloque um fio de azeite e uma colher de sopa de margarina e grelhe o frango até dourar.

Quando for grelhar uma nova remessa de frango, lave a frigideira e coloque de novo o fio azeite e a margarina. Se não fizer isso a segunda remessa de frango ficará queimada.

Depois do prato montado regue os legumes com um fio de azeite.

Sirva com feijão carioquinha e arroz branco.

Feijão a gosto.

Dica para montar o prato, veja foto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45985-frango-grelhado-com-legumes.html>