FRANGO COLORIDO COM MOLHO BRANCO LIGHT

INGREDIENTES

5 ou 6 filezinhos de peito de frango

2 batatas-salsa grandes picadas em rodelas não muito finas (para não sumir no cozimento)

1 cenoura pequena ralada no ralo grosso

300 mL de leite desnatado

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1 xícara de água fervente

3 colheres de sopa de cheiro-verde

1 colher de chá de tempero pronto (mistura de cebola, alho, salsinha, cebolinha, pimenta)

sal

pimenta-do-reino

óleo

MODO DE PREPARO

Corte os filés de peito de frango em cubinhos e tempere usando 1 colher de chá de tempero pronto.

Aqueça duas colheres de sopa de óleo em uma panela e coloque os cubinhos de frango para cozinhar, com a tampa fechada.

Quando o frango soltar a água, adicione o cheiro-verde e as rodelas de batata-salsa.

Mexa bem todos os ingredientes e acrescente 1 xícara de água fervente.

Deixe cozinhar com a tampa aberta.

Quando a água secar até a metade, adicione 200 mL de leite e misture.

Acerte o sal e a pimenta.

Dissolva as duas colheres de farinha de trigo nos 100 mL de leite restantes e acrescente à mistura.

Mexa sem parar até que o molho engrosse, no fogo baixo, cuidando para não grudar no fundo da panela.

Acrescente a cenoura ralada e misture bem.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47609-frango-colorido-com-molho-branco-light.html