RÃ AO FORNO AO PERFUME DE COCO

INGREDIENTES

200 g de batata bolinha

2 cenouras grandes

200 gramas de vagem

1 abobrinha graúda

1 kg de rã

2 ramos de alecrim

sal o quanto baste

ervas finas e pimenta a gosto

250 ml de água de coco

MODO DE PREPARO

Após lavar bem os legumes, coloque-os para cozinhar em uma panela ao vapor junto com os dois ramos de alecrim e reserve exceto a abobrinha.

Pique a abobrinha e refogue-a com uma pitada de ervas finas e sal a gosto.

Em uma travesa coloque as rãs uma ao lado da outra adicione as ervas finas pimenta e sal a gosto.

Adicione a água de coco e asse coberto com uma folha de papel alumínio (ao forno preaquecido a 150°C), após 30 minutos tire o papel e deixe dourar.

Monte o prato com os legumes e a rã, que também pode acompanhar com uma pequena porção de arroz com cubos de tomates e sirva ainda quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47641-ra-ao-forno-ao-perfume-de-coco.html