SALPICÃO DA TINÉIA

INGREDIENTES

1 kg de peito de frango

2 colheres de sopa de óleo

1/2 colher de tempero pronto de alho e sal

1 cebola média picadinha

1/2 colher de colorau

água o suficiente para cozinhar o peito de frango

2 folhas de louro

4 cenouras médias cortadas em cubinhos pequenos

1 lata de milho verde escorrido

1 vidro pequeno de azeitonas verdes picadas

2 maçãs picadinhas

200 g de apresuntado ralado

100 g de muçarela ralada

orégano

5 colheres de sopa de maionese

2 colheres de sopa de requeijão cremoso

cheiro verde a gosto

ajuste o sal se necessário

MODO DE PREPARO

Comece pelo frango: coloque o óleo para aquecer na panela de pressão e doure a cebola, acrescente o tempero pronto, o coloral e o frango.

Deixe dourar por uns 3 minutos.

Acrescente a água e as folhas de louro.

Deixe cozinhar bem, desfie e reserve.

Cozinhe as cenouras já picadas.

Coloque o frango desfiado em um refratário grande, acrescente as cenouras cozidas e junte o milho escorrido, as azeitonas picadas, as maçãs, o apresuntado, a muçarela e orégano, e misture bem.

Coloque a maionese aos poucos e misture até começar a ficar totalmente incorporada aos demais ingredientes (talvez nem precise das cinco colheres).

Agora junte o requeijão cremoso e misture novamente.

Por último junte o cheiro verde bem picadinho e o sal se você achar necessário.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48850-salpicao-da-tineia.html