ENSOPADO DE FRANGO COM LEGUMES

INGREDIENTES

2 peito de frango sem pele (lavado e temperado no alho e cominho)

1 cebola em pedacos ou triturado

1/2 pimentão em tiras

Alho (quanto desejar)

Coentro (quanto desejar)

Cebolinha (quanto desejar)

1 tomate

2 batatas

1 cenoura

Abóbora

Folha de louro, cominho, pimenta-do-reino, tempero completo se desejar

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

1/2 água e vai acertando o caldo

MODO DE PREPARO

Em uma panela que caiba os frango e sobre espaço, coloque o alho amassado com cominho e sal e dê uma refogada com azeite ou manteiga

Em seguida, coloque a cebola triturada ou cortada e espere até que ela fique mais transparente

Coloque o frango, um pouco de extrato e água (não coloque muito para nao ficar sem gosto)

Depois dessa etapa, pode colocar o cheiro verde, pimentão, folha de louro e acertar o tempero e sabor

Deixe o frango cozinhar um pouco, depois acrescente os legumes

Espere cozinhar os legumes e o tomate

Se desejar, pode colocar uma pimenta de cheiro

Vá provando o sabor e vendo se está a gosto e com sal

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6218-ensopado-de-frango-com-legumes.html