FRANGO COM CREME DE ASPARGOS

INGREDIENTES

1 kg de frango (peito, coxa e sobrecoxa)

2 cebolas média

4 folhas de sálvia

1 xícara (chá) de vinho branco seco

1 xícara (chá) de água

3 tomates médios sem pele

3 colheres (sopa) de óleo de milho

1 limão siciliano (suco)

sal e pimenta-do-reino a gosto

Creme:200 ml de leite de coco

2 colher (sopa) de amido de milho

2 xícaras de leite

1 1/2 colher (sopa) de manteiga

300 g de creme de leite

1 vidro de aspargo

50 g de queijo parmesão ralado

sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com sal, pimenta e suco de limão; deixe tomar gosto por uns 30 minutos

Em uma panela grande, de preferência de ferro, frite as cebolas no óleo e depois refogue os pedaços de frango

Quando o frango estiver dourado, acrescente o vinho, a água, a folhas de sálvia e os tomates picados; deixe cozinhar em fogo baixo

Depois do frango cozido, desfie a carne e reserve

Coloque em uma panela o leite de coco, o amido de milho, o leite e a manteiga; leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar

Retire o creme do fogo e acrescente os aspargos picados e o creme de leite

Tempere com sal e pimenta a gosto; misture tudo muito bem

Em um refratário untado, despeje metade o creme de aspargos

Por cima ponha o refogado de frango desfiado e cubra com o restante do creme de aspargos

Polvilhe com o queijo parmesão ralado

Leve ao forno preaquecido para gratinar por aproximadamente 15 minutos a 180

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9438-frango-com-creme-de-aspargos.html