

Frango recheado com arroz, castanhas e alho

Ingredientes

Frango desossado:

1 frango caipira grande desossado, sem asas

Azeite para tempero

Recheio:

Azeite para fritura

½ cebola descascada e picada em cubos

1 dente de alho, descascado e picado

1 talo de aipo, sem as folhas, cortado em cubinhos

50g de pinhões

75g de castanhas cozidas, sem casca, em pedaços

100g de arroz sortido cozido (como o basmati ou selvagem)

2 colheres (sopa) de salsinha picada

Sal e pimenta-do-reino recém-moída (a gosto)

Molho de salsinha:

1 ramo pequeno de salsinha

1 dente de alho descascado

½ colher (sopa) de mostarda em grãos

1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

5 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C.

Antes de mais nada, prepare o recheio: aqueça uma frigideira grande em temperatura média e adicione um pouco de azeite.

Refogue a cebola por quatro minutos, acrescente o alho e continue cozinhando por mais um a dois minutos até amolecer.

Junte o aipo, misture os pinhões e as castanhas.

Prove e tempere bem. Em seguida, acrescente o arroz cozido e a salsinha.

Misture novamente, prove e tempere conforme necessário.

Disponha o frango desossado com o lado da pele para baixo em uma superfície.

Tempere a parte interna.

Coloque o recheio no centro do frango e dobre as laterais.

Amarre o frango com um barbante em intervalos regulares e vire de modo que o peito fique voltado para cima.

Espalhe o azeite sobre o frango e tempere com sal e pimenta.

Transfira o frango para uma assadeira e leve ao forno por uma hora, regando

Frango recheado com arroz, castanhas e alho

de vez em quando.

Em seguida, aumente a temperatura para 200°C e asse por mais 15 a 20 minutos, até o frango estar totalmente cozido e a pele dourada e crocante.

Retire do forno e deixe descansar por 15 minutos antes de servir.

Enquanto isso, prepare o molho de salsinha: pique bem a salsinha e o alho.

Misture com a mostarda e o vinagre, adicionando o azeite aos poucos, e mexa continuamente para engrossar.

Sirva o frango recheado fatiado com o molho por cima.