

Escabeche de frango com balsâmico branco

Chefe Hernâni Ermida

Ingredientes

4 peitos de frango
2 cebolas roxas
3 dentes de alho
1 cenoura
1 folha de louro
2 dl de vinho branco
1 dl de balsâmico branco
6 c. s de azeite Valle Madruga
1 pitada de açafrão em pó
Sal Marinho Rui Simeão
Pimenta q. b
Ervas para polvilhar a gosto
(cebolinho, salsa, coentros)



Chef Hernâni Ermida
A vida com mais sabor



PREPARAÇÃO

Corte os peitos de frango em tiras grossas, tempere com sal e pimenta acabada de moer;

Descasque as cebolas, os alhos e a cenoura;

Pique os alhos e corte a cebola em meias luas finas;

Rale a cenoura no ralador na parte grossa;

Leve ao lume uma frigideira pincelada com azeite;

Deixe aquecer e adicione as tiras de frango;

Deixe cozinhar as tiras até ficarem douradinhas;

Leve ao lume um tacho com o resto do azeite e deixe aquecer;

Junte os alhos picados, a cebola e o louro;

Deixe cozinhar em lume brando durante cinco minutos;

Adicione o açafrão e a cenoura e deixe cozinhar mais cinco minutos em lume brando;

Junte o vinho, o balsâmico e tempere com sal e deixe ferver;

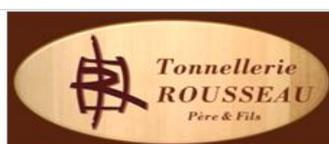
Junte as tiras de frango seladas e misture;

Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos;

Sirva frio ou quente polvilhado com ervas a gosto.



**MARQUÊS DE
MARIALVA**



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt

