

Frango recheado com arroz, castanhas e alho

Chefe Jamie Oliver

INGREDIENTES

Frango desossado:

1 frango grande desossado, sem asas
Azeite Valle Madruga para tempero

Recheio:

Azeite Valle Madruga para fritar
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 Marinho Rui Simeão
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 Valle Madruga

PREPARAÇÃO

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 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.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt

