

Frango com molho verde e puré de batata-doce

Chefe Chakall

INGREDIENTES

Peitos de frango: 4

Azeite Quinta do Peto: 50 ml

Dente de alho: 1

Sal Marinho Rui Simeão

Pimenta: q.b.

Acompanhamento:

Batata-doce (pré-cozida): 300 g

Molho

Limões (sumo): 2

Dente de alho: 1

Coentros: 2 colheres de sopa

Manjericão: 2 colheres de sopa

Hortelã: 2 colheres de sopa

Tomilho-limão: 2 colheres de sopa



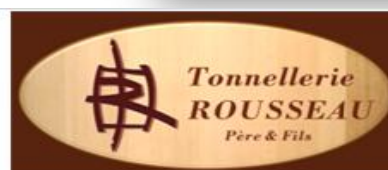
PREPARAÇÃO

Para fazer o molho verde colocar num liquidificador todas as ervas aromáticas frescas (a hortelã, os coentros, o tomilho-limão e o manjericão), acrescentar o azeite, o sumo de limão (meio limão por cada peito de frango) e o alho (uma colher de café por peito de frango).

Numa frigideira, com uma colher de azeite, acrescentar a batata-doce partida em pedaços (previamente cozida) e acrescentar alho picado e uma pitada de sal, envolver os ingredientes e deixar refogar.

Em seguida, deitar a marinada sobre os peitos de frango (reservar metade da marinada para enfeitar), salpicar a carne com sal e levar a fritar num canto da mesma frigideira. Ir desfazendo a batata com o garfo e, ao lado, dourando os peitos de frango, sempre acrescentando mais um pouco de molho verde até a carne estar cozinhada.

No final, empratar o puré de batata-doce num aro de metal, colocar os peitos de frango ao lado, regar com mais um pouco de molho verde e enfeitar com um raminho de tomilho-limão fresco e uma pitada de pimenta.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt