

Espetadas de aves com salada de batata

Chefe Hernâni Ermida

INGREDIENTES

4 peitos de frango
1 iogurte natural sem açúcar
500 g de batatas
1 c. de chá de gengibre fresco ralado
1 c. de chá de pimentão doce
½ c. de café de cominhos em pó
1 dente de alho
1 cebola pequena
1 iogurte grego natural sem açúcar
1 limão
1 raminho de cebolinho
Sal e pimenta acabada de moer
Mistura de alface q.b.
Espetos de madeira
Papel de alumínio



Chef Hernâni Ermida
A vida com mais sabor



Herdade dos Pimentéis Branco 2015



PREPARAÇÃO

Lave as batatas com a casca. Deite-as para um tacho e cubra com água fria. Tempere de sal, leve ao lume e deixe cozer por 20 minutos. Escorra e deixe arrefecer.

Corte os peitos de frango em cubos e regue com sumo de meio limão. Descasque a cebola e o alho e pique tudo muito fino. Deite para uma tigela, junte iogurte, gengibre, cominhos e pimentão. Tempere com sal e pimenta, mexa e junte os cubos de frango, misturando-os bem com o molho. Tape e leve ao frio durante 1 hora.

Retire a pele às batatas e corte-as em rodelas.

Numa tigela, misture o iogurte grego com o sumo da outra metade do limão, tempere com sal, pimenta e de seguida junte o cebolinho picado. Mexa bem e adicione as batatas que reservou. Guarde no frio. Ligue o forno na posição grill, forre o tabuleiro do forno com papel de alumínio. Escorra os cubos de frango e prepare quatro espetadas. Coloque-as no tabuleiro e leve ao forno durante 40 minutos virando e regando com o molho da marinada.

Sirva quente com a salada de batata e a mistura de alfaces.