

# Peito de frango recheado com alheira e espinafres

*Chefe Hernâni Ermida*

## INGREDIENTES

4 peitos de frango médios  
1 alheira  
200g de folhas de espinafres  
12 chalotas  
1 dl de azeite  
1 limão  
Sal e pimenta acabada de moer

Cuscuz de espargos  
200g de cuscuz  
3 dl de caldo de legumes a ferver  
180g de espargos verdes  
2 chalotas  
3 c. s de azeite  
3 minis pimentos  
Sal e pimenta acabada de moer



*Chef Hernâni Ermida*  
A vida com mais sabor



## PREPARAÇÃO

Leve ao lume uma frigideira e deixe-a aquecer.  
Junte uma colher de sopa de azeite e, de seguida, os espinafres.  
Misture-os com o azeite até perderem o volume.  
Tempere-os com um pouco de sal e pimenta acabada de moer, retire do lume e deite-os para um coador.

Abra os peitos de frango sem separar as metades e depois espalme-os para que fiquem todos com a mesma espessura.  
Tempere-os com um pouco de sal e pimenta acabada de moer.  
Numa tigela, coloque os cuscuz e junte o caldo de legumes a ferver.  
Tape e deixe repousar cerca de 15 minutos.  
Ligue o forno a 180°.  
Coloque os peitos de frango abertos no tabuleiro, e espalhe em cima os espinafres.  
Retire a pele à alheira e corte-a em quatro pedaços.  
Depois dos espinafres, coloque um pedaço da alheira e enrole o peito de frango com um fio de cozinha e segure-o com um palito.  
Regue com o resto do azeite.  
Junte as 12 chalotas descascadas, regue com o sumo do limão e leve ao forno durante 20 minutos.  
Tire a base dura dos espargos e corte-os em pedaços pequenos.  
Leve os espargos a cozer em água a ferver, temperada com sal, durante 5 minutos.  
De seguida, escorra a água, descasque as 2 chalotas e pique-as.  
Deite-as para uma frigideira, regue com azeite e leve ao lume até ficarem macias.  
Junte os pimentos cortados em tiras e tempere com um pouco de sal os espargos.  
Misture tudo e junte aos cuscuz.  
Por fim, sirva o peito de frango acompanhado com os cuscuz de espargos.