



Pratos Principais

Frango

Frango com Molho de Agriões e Ervas

25 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1 kg de frango (podem ser só pernas ou coxas)
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- sal e pimenta q.b.
- 2 c. de sopa de manteiga
- 1 copo de vinho branco
- 3 c. de sopa de vinho da madeira (opcional)
- 1 molho de agriões arranjado ou 1 saco
- 2 c. de sopa de alecrim
- 2 c. de sopa de cebolinho
- 2 c. de sopa de orégãos
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	514,2 kcal	26%*
Proteínas	60,8 g	122%*
Lípidos	25,8 g	37%*
Hidratos de Carbono	5,2 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Tempere o frango com o alho, sal e pimenta. Reserve. Refogue a cebola num tacho com manteiga derretida. Deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 4 minutos.
- 2 Aumente o lume, junte o frango, envolva bem e deixe que este fique ligeiramente dourado. Refresque com vinho branco e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Junte as ervas picadas e um pouco de água. Tape e deixe apurar durante 15 minutos verificando se não está a queimar.
- 3 Adicione as natas com o vinho da madeira, assim como os agriões picados. Deixe ferver, tempere a gosto com sal e pimenta e sirva de imediato.