

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.