

Pratos Principais | Pratos de Carne

Frango no Forno com Vegetais

Um frango no forno é e vai ser sempre um clássico das nossas cozinhas. Mas esta receita tão tradicional também tem espaço para umas surpresas. Vai variando os vegetais desta receita de maneira a que aproveites os legumes que já tens em casa.

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 frango cortado em pedaços
2 limões
1 raminho de alecrim
1 raminho de tomilho fresco
1 c. de chá de paprica
azeite q.b.
3 dentes de alho
2 batatas doce pequenas
2 cebolas
6 chalotas
1/2 abóbora manteiga

Informação nutricional

Energia	244,4 kcal	12%*
Proteínas	9,3 g	19%*
Lípidos	13,0 g	19%*
Hidratos de Carbono	21,6 g	8%*

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

Preparação

1. Começa por descascar as batatas doces e a abóbora e corta em cubos. Descasca as cenouras e corta em rodelas grossas. Reserva.
2. Pré aquece o forno a 180ºC.
3. Coloca um fio de azeito no fundo do tabuleiro e por cima o frango partido em pedaços. De lado coloca os legumes e as chalotas sem casca. Rega com o sumo de 1 limão e corta o outro em rodelas dispondo por cima do frango e dos legumes. Tempera com sal e pimenta.

4 Leva uma frigideira a lume brando com um pouco de azeite, o suficiente para cobrir o fundo. Algumas hastes de alecrim e de tomilho picado, os alhos esmagados e a paprica. Mistura tudo e deixa ferver 1 minuto.

5 Retira do lume e dispõe o preparado do azeite por cima do frango. Leva ao forno, a cozinhar cerca de 30 minutos ou até o frango estar cozinhado e os legumes macios. Nota: Caso vejas que o frango está a ficar sem molho, acrescenta algumas colheres de caldo de legumes.