

Pratos Principais | Frango

Torricado de Frango Estufado com Tomate Cherry

45 min. | Médio | Moderado | 4 doses

Ingredientes

- 4 fatias de pão (saloio)
- 50 g de tomate cereja
- 100 g de alface
- 100 g de tomate (chucha)
- 2 0 dentes de alho
- 0 azeite virgem extra q.b.
- 1 0 frango (pequeno)
- 50 g de cenoura
- 50 g de cebola
- 2 0 dentes de alho
- 1 dl de vinho branco
- 50 g de chouriço (carne)
- 1 dl de azeite

Informação nutricional

Energia	833,9 kcal	42%*
Proteínas	48,7 g	97%*
Lípidos	63,0 g	90%*
Hidratos de Carbono	14,8 g	6%*

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

Preparação

1. Prepare o frango estufado, preferencialmente no dia anterior.
2. Salteie o frango cortado em pedaços em azeite e acrecente os legumes e chouriço.
3. Regue com o vinho branco e deixe que ferva. Acrescente àgua a cobrir e deixe ferver durante 45 minutos.

4 Deixe arrefecer e desfie as 400g necessárias.

5 Corte o tomate chucha grosseiramente, descasque e corte o alho em metades retirando o gérmen, corte fatias do pão saloio.

6 Num copo liquidificador junte o tomate, o alho, o azeite, sal e pimenta e triture até os ingredientes se misturarem por completo, reserve.

7 Num grelhador toste as fatias de pão até ficarem douradas.

8 Ponha as fatias de pão numa travessa e barre com a pasta de tomate e alho preparada anteriormente. Acrescente o frango desfiado com as alfaces novas e o tomate cherry. Sirva de imediato.