



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 acrescente os legumes e chouriço.
- 3 Regue com o vinho branco e deixe que ferva. Acrescente água 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 gérmem, 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.