



Pratos Principais

Pratos de Carne

Asinha de Frango com Molho Barbecue

90 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

12 asas de frango
1 embalagem de MAGGI Suculento no Forno Frango com Molho Barbecue
6 folhas redondas de massa filo
1 courgette
1 cenoura
2 hastes de cebolo fresco
sal e pimenta q.b.
molho inglês q.b.
manteiga derretida q.b.
cebolinho picado q.b.

Informação nutricional

Energia	590,4 kcal	30%*
Proteínas	58,8 g	118%*
Lípidos	25,8 g	37%*
Hidratos de Carbono	30,1 g	12%*

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

Preparação

- 1 Limpe e lave as asas de frango cortando e rejeitando as pontas. Coloque o frango dentro do saco e polvilhe com a mistura de molho barbecue.
- 2 Proceda conforme as instruções da embalagem e leve o saco ao forno durante 45 minutos.
- 3 Entretanto prepare os crepes. Rale a cenoura e a courgette e pique o cebolo fresco. Leve a refogar com um pouco de azeite. Tempere de sal e pimenta e molho inglês.
- 4 Retire do fogão e deixe arrefecer.

- 5 Corte as folhas de massa filo ao meio e sobre cada metade coloque uma porção de legumes salteados.
- 6 Enrole e dobre as laterias para dentro do rolo. Pincele os crepes com manteiga derretida e leve ao forno quente durante 10 minutos.
- 7 Abra o saco com o frango e solte-o no tabuleiro. Deixe assar mais 10 minutos até dourar bem.
- 8 Polvilhe as asas de frango com cebolinho picado, acompanhe com os crepes de legumes e delicie-se.