

Pratos Principais Frango

Frango Estufado com Vinho Branco

45 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

1 frango
200 g de cebola
2 c. de sopa de manteiga
3 dentes de alho
1 raminho de tomilho
3 raminhos de salsa
1 folha de louro
1 c. de sobremesa de farinha
180 g de cogumelos
3 dl de água
5 dl de vinho branco
pimenta q.b.
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	568,9 kcal	28%*
Proteínas	57,9 g	116%*
Lípidos	33,6 g	48%*
Hidratos de Carbono	9,5 g	4%*

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

Preparação

1. Para fazer frango estufado, comece por lavar o frango. De seguida seque-o e corte-o em 8 pedaços.
2. Descasque e pique a cebola e os alhos. Aqueça metade da manteiga e aloure o frango.
3. Junte a pimenta, as cebolas, o alho, o louro, o tomilho, 2 Cubos de Caldo de Galinha MAGGI, a água, o vinho e deixe em lume brando durante 20 minutos.

4 Lave muito bem os cogumelos, corte-os em lâminas, salpique com farinha e frite-os na restante manteiga.

5 Deixe cozer o frango durante 5 minutos em lume forte. De seguida, junte as Natas LONGA VIDA e os cogumelos ao estufado, misture bem e retifique os temperos.

6 Acompanhe o frango estufado com arroz branco preparado com um cubo de Caldo de Galinha MAGGI.

7 Dica: É mais fácil cortar um frango cru do que um cozido, porque assim despedaça-se menos. Lembre-se disso quando o preparar. Se passar sal grosso pelos dedos é mais fácil segurar no frango enquanto o arranja pois já não escorrega tanto.