

Pratos Principais | Pratos de Carne

Gratinado de Frango com Batata

70 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

500 g de batatas

200 g de espinafres

azeite q.b.

1 cebola em rodelas finas

2 fatias de bacon cortadas em tiras finas (sem gordura)

250 g de frango desfiado assado ou cozido (pode utilizar sobras)

1 c. de chá de ervas de provence

150 ml de Natas Longa Vida Original

1 cubo de caldo de galinha MAGGI

vinho branco q.b.

25 g de manteiga

Informação nutricional

Energia	440,8 kcal	22%*
Proteínas	25,5 g	51%*
Lípidos	25,3 g	36%*
Hidratos de Carbono	26,3 g	10%*

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

Preparação

1. Descasque as batatas e corte-as em rodelas com aproximadamente meio centímetro. Coloque numa panela com sal, deixe ferver 5 minutos e escorra.
2. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
3. Coloque os espinafres num escorredor, verta água fervida e de seguida passe por água fria e escorra bem.

4 Numa frigideira coloque um fio de azeite, junte a cebola e o bacon e deixe cozinhar até a cebola amaciar.

5 Transfira a cebola e o bacon para uma assadeira juntamente com o frango desfiado e os espinafres.

6 Coloque o caldo de galinha MAGGI num almofariz, acrescente 4 colheres de sopa de azeite e vinho branco a gosto. Esmague bem até formar um molho homogéneo.

7 Misture este molho com as de Natas Longa Vida Original e verta sobre a mistura da assadeira, no topo crie uma nova camada com as rodelas de batata e pincele com a manteiga.

8 Leve ao forno durante 40 a 55 minutos ou até as batatas estarem cozinhadas e douradas.

9 Dica: se as batatas começarem a dourar demasiado cedo, cobra com papel de alumínio.