



Pratos Principais Frango

## Frango de Fricassé Gratinado com Massa

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 frango cortado em pedaços médios  
1 cebola picada  
azeite q.b.  
2 dentes de alho picados  
60 ml de vinho branco  
60 ml de água  
1 embalagem de MAGGI Pasta Oriental Frango  
2 gemas de ovo  
sumo de 1 limão grande  
1 punhado de coentros picados  
queijo ralado q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	541,6 kcal	27%*
<b>Proteínas</b>	88,9 g	178%*
<b>Lípidos</b>	14,4 g	21%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	11,5 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Refogue a cebola e o alho em azeite até que a cebola fique translúcida.
- 2 Adicione os pedaços de frango e cozinhe até alourarem.
- 3 Regue com o vinho branco e deixe levantar fervura.
- 4 Junte a água, tempere com sal e pimenta e cozinhe em lume brando, tapado, cerca de 30 minutos.

- 5 Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 200°C e prepare a massa seguindo as instruções da embalagem e reserve.
- 6 Quando o frango estiver cozinhado, retire o frango e reserve. À parte, misture numa taça as gemas com o sumo de limão.
- 7 Incorpore a mistura ao molho do frango juntamente com os coentros mantendo o lume muito brando, sem parar de mexer com uma vara de arames.
- 8 Misture o frango e a massa reservada, deite num pyrex, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a 200°C até gratinar, cerca de 20 minutos.
- 9 Receita por Susana Gomes