

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

Energia	541,6 kcal	27%*
Proteínas	88,9 g	178%*
Lípidos	14,4 g	21%*
Hidratos de Carbono	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 200ºC 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 200ºC até gratinar, cerca de 20 minutos.

9 Receita por Susana Gomes