

Pratos Principais | Frango

Frango no Forno

25 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 cenoura
1 tomate
1 cebola
2 dentes de alho
900 g de coxas de frango
1 folha de louro
1 dl de vinho tinto seco
10 g de Sical Papua Nova Guiné (dilúido em água)
1 dl de água
1 kg de batatas
1/2 dl de azeite
100 ml de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	697,7 kcal	35%*
Proteínas	57,4 g	115%*
Lípidos	26,3 g	38%*
Hidratos de Carbono	52,0 g	20%*

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

Preparação

1. Descasque e corte a cenoura, o tomate e a cebola em cubos e lamine os alhos. Ligue o forno a 200° C. Disponha estes ingredientes numa tigela e adicione-lhes o frango, salsa, o louro e o vinho. Tempere com sal, junte o café Sical e deixe tomar gosto.

2. Coloque o preparado anterior num recipiente refratário. Descasque as batatas, corte-as em gomos e junte-as ao frango no recipiente de ir ao forno. Regue com o azeite; tempere com sal e leve a meio do forno, durante 20 minutos.

3. Por fim, retire o assado de frango do forno e adicione-lhe orégãos e as natas. Leve novamente ao forno, por 20 minutos. Assim que terminar o tempo, retire e polvilhe com salsa. Rectifique os temperos e sirva.