

Pratos Principais | Frango

Peitos de Frango Recheados com Tomate Seco e Salada de Cuscuz

40 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

3 0 peitos de frango
250 g de tomate seco
0 manjericão q.b.
0 tomilho q.b.
0 queijo mozzarela q.b.
0 PARA A SALADA DE CUSCUZ:
1 0 pepino
0 água q.b.
200 g de cuscuz
1 0 curgete
1/2 0 pimento vermelho
50 g de milho
1 0 tomate
1 0 noz de manteiga
0 PARA A REDUÇÃO DE VINHO DO PORTO:
100 ml de vinho do porto
1 0 laranja
1 0 ramo de tomilho
1 c. de sopa de açúcar

Informação nutricional

Energia	363,2 kcal	18%*
Proteínas	27,3 g	55%*
Lípidos	11,2 g	16%*
Hidratos de Carbono	32,4 g	12%*

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

Preparação

1. Para os peitos de frango: Ligue o forno e regule-o para 180ºC. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta moída na altura.
2. Corte o queijo em palitos grossos. Com uma faca estreita, perfure cada peça de frango de uma extremidade à outra, e introduza nesses orifícios os palitos de queijo o tomate e as ervas aromaticas.
3. Depois de rechear os peitos de frango enrole em forma de cilindro com a ajuda de uma folha de papel vegetal, aperte os extremos para fechar o melhor possivel cobra com papel de aluminio aperte bem os extremos de novo.
4. Numa frigideira sem gordura coloque os rolos e vá salteando aproximadamente 5 minutos e depois leve ao forno outros 5 minutos para finalizar a preparação.
5. Salda de cuscuz: Tire a pele ao pepino, abra-o ao meio e limpe-o de sementes e pique em cubinhos. Coloque numa tigela.
6. Deite a água a ferver, deite sobre os couscous, mexa com um garfo para os soltar, tape e deixe hidratar.
7. Lave a curgete, elimine as pontas e corte em dados do tamanho do pepino. Lave o pimento, limpe-o de sementes e corte também em pedaços do mesmo tamanho.
8. Deite um pouco de azeite num wok e leve ao lume. Quando estiver bem quente junte os cubos de courgette e salteie mexendo sempre, junte o pimento e deixe cozinhar mais 2 a 3 minutos.
9. Introduza os cuscuz hidratados e envolva-os bem com os legumes. Adicione o milho bem escorrido e retire do lume.
10. Lave o tomate, tire-lhe o pedúnculo, limpe-o de sementes e pique em pedacinhos.
11. Junte o tomate e o pepino aos restantes ingredientes, salpique com folhas frescas de tomilho e misture bem, mexendo com um garfo para soltar bem os cuscuz.
12. Deite numa saladeira e sirva, morna ou fria.Para a redução de vinho do porto: Numa frigideira coloque o vinho do porto o açúcar a o sumo da laranja e um pé de tomilho deixe reduzir até ganhar alguma consistencia.
13. Sirva cada peito de frango, trinchado em 3 a 4 fatias, sobre a salada de cuscuz e regue com a redução de vinho do porto.