

Pratos Principais | Frango

Frango Gratinado

27 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

3 peitos de frango, cortados em cubos pequenos
1 limão
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
25 g de azeite
2 cenouras raladas
200 g de cogumelos, cortados em quartos
coentros picados q.b.
sal e pimenta preta moída na hora q.b.
200 g de batata frita palha
400 ml de leite evaporado
100 g de broa ralada

Informação nutricional

Energia	453,2 kcal	23%*
Proteínas	22,0 g	44%*
Lípidos	26,9 g	38%*
Hidratos de Carbono	30,2 g	12%*

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

Preparação

1. Refogue a cebola e o alho em azeite até a cebola amolecer.
2. Junte a cenoura ralada, os cogumelos e os coentros e deixe mais uns minutos, até que os líquidos evaporem.
3. Adicione o frango, tempere com sal e pimenta e deixe em lume médio até que fique cozinhado.

4 Distribua este preparado num tabuleiro de ir ao forno e misture a batata.

5 Envolva depois 300 ml de natas e use as restantes para cobrir.

6 Cubra com broa ralada e leve ao forno a 200ºC a gratinar, por aproximadamente 20 minutos.