

Pratos Principais | Pratos de Carne

Asinha de Frango com Molho Barbecue

90 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 12 asas de frango
- 1 embalagem de MAGGI Suculento no Forno Frango com Molho Barbecue
- 6 folhas redondas de massa filo
- 1 curgete
- 1 cenoura
- 2 hastes de cebolo fresco
- sal e pimenta q.b.
- molho inglês q.b.
- manteiga derretida q.b.
- cebolinho picado q.b.

Informação nutricional

Energia	590,4 kcal	30%*
Proteínas	58,8 g	118%*
Lípidos	25,8 g	37%*
Hidratos de Carbono	30,1 g	12%*

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

Preparação

1. Limpe e lave as asas de frango cortando e rejeitando as pontas. Coloque o frango dentro do saco e polvilhe com a mistura de molho barbecue.
2. Proceda conforme as instruções da embalagem e leve o saco ao forno durante 45 minutos.
3. Entretanto prepare os crepes. Rale a cenoura e a courgete e pique o cebolo fresco. Leve a refogar com um pouco de azeite. Tempere de sal e pimenta e molho inglês.
4. Retire do fogão e deixe arrefecer.

5 Corte as folhas de massa filo ao meio e sobre cada metade coloque uma porção de legumes salteados.

6 Enrole e dobre as laterias para dentro do rolo. Pincele os crepes com manteiga derretida e leve ao forno quente durante 10 minutos.

7 Abra o saco com o frango e solte-o no tabuleiro. Deixe assar mais 10 minutos até dourar bem.

8 Polvilhe as asas de frango com cebolinho picado, acompanhe com os crepes de legumes e delicie-se.