



Pratos Principais Pratos de Carne

## Frango no Forno com Vegetais

Um frango no forno é e vai ser sempre um clássico das nossas cozinhas. Mas esta receita tão tradicional também tem espaço para umas surpresas. Vai variando os vegetais desta receita de maneira a que aproveites os legumes que já tens em casa.

🕒 40 min. 📌 Fácil 💰 Económico 🍴 4 doses

### Ingredientes

- 1 frango cortado em pedaços
- 2 limões
- 1 raminho de alecrim
- 1 raminho de tomilho fresco
- 1 c. de chá de paprica
- azeite q.b.
- 3 dentes de alho
- 2 batatas doce pequenas
- 2 cebolas
- 6 chalotas
- 1/2 abóbora manteiga

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	244,4 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	9,3 g	19%*
<b>Lípidos</b>	13,0 g	19%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	21,6 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Começa por descascar as batatas doces e a abóbora e corta em cubos. Descasca as cenouras e corta em rodelas grossas. Reserva.
- 2 Pré aquece o forno a 180°C.
- 3 Coloca um fio de azeite no fundo do tabuleiro e por cima o frango partido em pedaços. De lado coloca os legumes e as chalotas sem casca. Rega com o sumo de 1 limão e corta o outro em rodelas dispondo por cima do frango e dos legumes. Tempera com sal e pimenta.

- 4 Leva uma frigideira a lume brando com um pouco de azeite, o suficiente para cobrir o fundo. Algumas hastes de alecrim e de tomilho picado, os alhos esmagados e a paprica. Mistura tudo e deixa ferver 1 minuto.
- 5 Retira do lume e dispõe o preparado do azeite por cima do frango. Leva ao forno, a cozinhar cerca de 30 minutos ou até o frango estar cozinhado e os legumes macios. Nota: Caso vejas que o frango está a ficar sem molho, acrescenta algumas colheres de caldo de legumes.