

Pratos Principais | Frango

Pêras de Frango

50 min. | Médio | Económico | 18 doses

Ingredientes

1 kg de peito de frango
3 batatas médias
4 c. de sopa de azeite
1 cebola picada
1 chávena de chá de salsa picada
150 g de manteiga
3 chávenas de chá de farinha
4 ovos
4 cubos de MAGGI Caldo de Galinha
pão ralado q.b.

Informação nutricional

Energia	285,3 kcal	14%*
Proteínas	16,8 g	34%*
Lípidos	16,0 g	23%*
Hidratos de Carbono	18,1 g	7%*

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

Preparação

1. Para o recheio, coloque numa panela seis chávenas de água, com 3 cubos de Caldo de Galinha MAGGI, o frango, as batatas e deixe cozer.
2. Retire as batatas e desfaça-as em puré.
3. Retire o frango, desfie e reserve a água da cozedura.
4. Refogue levemente a cebola num pouco de azeite, junte o frango desfiado, o restante cubo de Caldo de Galinha MAGGI e deixe cozinhar.

5 Acrescente a salsa picada e deixe arrefecer.

6 Para a massa, numa panela grande coloque as batatas em puré, 5 chávenas (chá) da água de cozedura, junte a manteiga e deixe levantar fervura.

7 Misture a farinha de trigo de uma só vez, mexendo sempre até obter massa homogénea.

8 Deixe cozer mais uns minutos mexendo fortemente.

9 Retire a massa e deixe arrefecer.

10 Abra pequenas porções de massa na palma da mão, recheie com o frango preparado e modele em forma de pêra.

11 Passe pelo pão ralado, pelos ovos batidos, novamente pelo pão ralado e frite em óleo bem quente.