



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

<b>Energia</b>	285,3 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	16,8 g	34%*
<b>Lípidos</b>	16,0 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.