

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Peitos de Frango Recheados

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 peitos de frango
4 fatias de presunto
50 g queijo mozzarela
1 dl de azeite
1 dl de vinho branco
1,2 dl de água
1 c. de sopa de manteiga
1 c. de sopa de molho de mostarda
300 g de arroz
50 g amêndoa torrada laminada
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	1094,5 kcal	55%*
Proteínas	70,4 g	141%*
Lípidos	60,5 g	86%*
Hidratos de Carbono	60,8 g	23%*

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

Preparação

1. Comece por abrir os peitos de frango com uma faca e recheá-los com uma fatia de presunto e um pouco de queijo.
2. Depois feche-os com um palito e frite-os lentamente no azeite. Retire-os escorra o excesso de gordura.
3. Entretanto misture o vinho, o café, a manteiga e a mostarda e leve a ferver ao lume, até apurar. À parte, coza o arroz em água abundante temperada com sal, durante cerca de 10 minutos.
4. Depois de cozido, escorra o arroz e envolva-lhe o miolo de amêndoa.

5 Na hora de servir, regue o frango com o molho e acompanhe com o arroz.