



Pratos Principais Frango

Empadão de Frango e Vegetais

🕒 55 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

125 g de Puré de Batata MAGGI
4 coxas de frango
1 cebola
azeite q.b.
1 alho francês
1 cenoura
água q.b.
50 g de chouriço
1 gema de ovo

Informação nutricional

Energia	375,7 kcal	19%*
Proteínas	22,1 g	44%*
Lípidos	19,1 g	27%*
Hidratos de Carbono	27,7 g	11%*

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

Preparação

- 1 Pele a cenoura e o chouriço e corte em cubos.
- 2 A cebola e o alho francês, corte em rodelas.
- 3 Para preparar o puré de batata siga as instruções da embalagem.
- 4 Num tacho refogue a cebola em azeite, de seguida adicione o alho francês e o chouriço.
- 5 Deixe alourar.

- 6** Acrescente a cenoura, as coxas de frango e cubra com água, deixando cozinhar aproximadamente 45 minutos.
- 7** Retire as coxas de frango, e escorra o caldo que sobrou, reserve os legumes e triture com um pouco do caldo da cozedura.
- 8** Depois de desfiar as coxas envolva com o preparado dos legume e corrija os temperos com sal e pimenta.
- 9** Num pirex familiar ou em vários pequenos, preencha com uma parte de puré de batata, de seguida com a mistura do frango desfiado e finalize com o puré novamente.
- 10** Pincele com gema de ovo e leve ao forno pré aquecido a 180°C, durante aproximadamente 15 minutos.
- 11** Sirva de imediato.