

Pratos Principais | Pratos de Carne

Bifinhos de frango que sabem a pizza

40 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

4 peitos de frango
1 dente de alho
200 g de queijo mozarela ralado
Sal e pimenta q.b.
6 tomates
1 cebola
Azeite, sal, pimenta e orégãos q.b.

Informação nutricional

Energia	239,4 kcal	12%*
Proteínas	27,0 g	54%*
Lípidos	13,4 g	19%*
Hidratos de Carbono	2,5 g	1%*

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

Preparação

1. Comecem por preparar o molho de tomate, num tacho coloquem a cebola e o alho picados com um fio de azeite, e o tomate cortado em cubos, deixem cozinhar em lume médio até que o tomate se desfaça! Temperem com sal, pimenta e orégãos e triturem com a varinha mágica. Reservem.

2. Entretanto, numa assadeira, coloquem os peitos de frango e façam uns cortes para que cozinhe mais rápido. Temperem com sal, pimenta e um dente de alho picado.

3. Cubram os peitos de frango com o molho de tomate e levem ao forno a 190ºC, durante cerca de 20/25 minutos. Quando o frango estiver quase cozinhado, adicionem o queijo ralado por cima e deixem gratinar por cerca de 5 minutos.

4. Sirvam com arroz branco e salada ou com massa cozida e legumes.