











Frango Sabores Asiáticos

 TEMPO	 N. PESSOAS	 €/TOTAL	 €/PESSOA
30 MIN	4	4,30€	1,08€

Ingredientes:

 Peito de frango	300g
 Arroz Basmati MasterChef	200g
 Óleo de sésamo	0,6dl
 Malagueta vermelha	20g
 Chalotas	90g
 Alho	45g
 Açúcar amarelo	30g
 Molho de soja MasterChef	40cl
 Caldo de Galinha MasterChef	q.b.
 Manjeriço	30g

Preparação:

1. Prepare o arroz, conforme as indicações da embalagem.
2. Corte o peito de frango em cubos. Reserve.
3. Na wok, aqueça o óleo de sésamo. Adicione as malaguetas descascadas, fatiadas e limpas de sementes, as chalotas e os alhos cortados em fatias finas, e deixe cozinhar cerca de 2 minutos.
4. Acrescente o frango cortado em cubos e cozinhe mais 2 minutos, mexendo a carne para se soltar.
5. Junte o açúcar, o molho de soja e envolva. Deixe cozinhar mais 2 minutos.
6. Adicione o caldo, mexa bem e deixe evaporar.
7. Por fim, junte o manjeriço e deixe que este murche.
8. Sirva com o arroz.

Dica do Chef

Como alternativa ao arroz basmati, pode servir como acompanhamento quinoa.



Peito de Frango



Veja aqui
o vídeo
desta receita!