

Click to verify



Bifes de frango receitas saudáveis

almoço,amêndoa,dieta,frango,jantar,light,queijo,receita,saudável
No fundo, são bifes panados só que saudáveis. Estes bifes de frango com crosta de amêndoa são deliciosamente crocantes e não levam pó ralado, o que os torna bastante mais leves. Aliás, levam amêndoas e parmesão ralado, dois dos meus ingredientes preferidos. Além disso, não são fritos, vão ao forno. São só boas notícias! Esta receita é do blog Feel Good Foodie, fica pronta em 30 minutos (10 minutos a preparar e 20 no forno) e só precisa dos seguintes ingredientes: amêndoas tostadas sem sal, queijo parmesão ralado, cebola em pó, paprika, salsa seca, sal e pimenta preta, um ovo, bifes de frango e spray de cozinha. Se quiser saber as quantidades certas de cada ingrediente, para 5 pessoas, espereite aqui a receita original.
Preparação
Antes de mais, pré-aqueça o forno a 230º C, coloque uma grelha por cima de um tabuleiro de forno e espalhe spray de cozinha sobre a grelha. Enquanto isso, coloque as amêndoas no liquidificador e triture bem até obter um crumble muito fininho. Depois, transfira as amêndoas trituradas para uma taça funda e misture com o queijo parmesão ralado, a cebola em pó, a paprika, a salsa, o sal e a pimenta preta. Ao mesmo tempo, coloque o ovo numa outra taça funda e bata levemente. Entretanto, seque os bifes de frango com uma folha de papel de cozinha. A seguir, mergulhe um bife de cada vez, primeiro no ovo, e depois na mistura de amêndoa, pressionando de ambos os lados de forma a que o crumble adira aos bifes. Depois, disponha o bife sobre a grelha que preparou e repita o processo até terminar os bifes. Espalhe um pouco mais de spray de cozinha por cima dos bifes de frango e leve-os ao forno durante 18 a 20 minutos, virando-os ao contrário a meio do tempo. Finalmente, retire do forno quando a cobertura de amêndoa estiver dourada e crocante. Sirva acompanhadas de arroz ou legumes.
Uma ótima sexta-feira, Ela receita e foto: feel good foodie
20 Mai, 2019 - 17:06 Sim, é possível comer bem e de forma saudável sem ter de abdicar do sabor! Estas 5 receitas saudáveis com frango são exemplo disso. Antes de passarmos às receitas, avisamos: não é preciso passar horas na cozinha para completar receitas saudáveis com frango e t~la com o que estrela principal à mesa - sim, porque com o frango o sucesso é sempre garantido. É muito fácil agradar a gregos e troianos com uma das proteínas mais versáteis da cozinha. O frango é uma das carnes mais saudáveis que pode comer. Cheia de proteína e relativamente pouco calórica, é também muito versátil e permite fazer mil e uma criações. Vamos testar aí em casa?
Fonte: Pixabay / schlausnaecker
Descrição: almoço / jantar
Ingredientes
4 peitos de frango (sem pele)
1/4c chá sal
1/4c chá pimenta preta
moída
1c sopa azeite
1 chávena caldo de galinha
1c sopa sumo de lima
1/4 chávena cebola (picada)
1 c. sopa coentros (picados)
1/2 c. chá flocos de pimenta vermelha
3 c. sopa natas
2 c. sopa manteiga sem sal (aos cubos)
Modo de preparação
Antes de mais, comece esta receita saudável com frango por aquecer o forno a 190 graus.Tempe os peitos de frango com sal e pimenta.Num tacho aqueça o azeite e junte o frango e cozinhe por 6 a 7 minutos e vire uma vez durante a cozedura. Quando o frango estiver bem dourado por fora retire-o e tape até indicação em contrário.Retire o tacho do lume para juntar o caldo, o sumo de lima, a cebola, os coentros e a pimenta vermelha.Volte a levar tudo ao lume e vá mexendo até ferver.Deixe a ferver durante 10 minutos ou então até o líquido ter reduzido e ter 1/4 de chávena. Neste momento reduza o lume para médio e acrescente as natas e a manteiga. Mexa tudo até a manteiga ter derretido.Adicione, então, os peitos de frango e coloque o tacho no forno pré-aquecido. Tape tudo com alumínio e deixe cozinhar por 5 a 10 minutos até o frango estar totalmente cozinhado. Tempo aproximado de confeção: 35 minutos
Doses: 4
Descrição: almoço / jantar
Ingredientes
400g de bifes de frango finos
Sal fino
q.b.
Pimenta preta
q.b.
Mistura para panar
1 chávena almoçoadeira de corn flakes
3c sopa cheias de queijo ralado da ilha
1 molho de salsa picada
1 ovo grande batido
Modo de preparação
Comece por temperar os bifes com sal, pimenta e sumo de limão.Junte os corn flakes, o queijo e a salsa e processe tudo no robot de cozinha grosseiramente.Passe agora cada bife pelo ovo, escorra ligeiramente e passe depois pela mistura dos corn flakes, pressionando bem para aderir ao bife.Coloque os bifinhos num tabuleiro próprio de ir ao forno forrado com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180º, aproximadamente 20 a 25 minutos.Sirva com uma salada de alface e tomate cherry. Tempo aproximado de confeção: 35 minutos
Doses: 4
Descrição: snack
Ingredientes
300g courgette
100g batata
1c chá + 1c café de sal
3c sopa azeite
150g cenoura
40g fiambre
peru
200g peito de frango
20g queijo da ilha (ralado)
1c sobremesa hortelã (picada)
1 ovo
40g pão ralado
Modo de preparação
O primeiro passo desta receita saudável com frango é o de ralar a courgete e deixá-la repousar durante 30 minutos num passador.Entretanto, coza a batata em água com metade da colher de chá de sal.Num outro recipiente, descasque e corte a cenoura em cubos pequenos e coza-a com a outra metade da colher de chá de sal.Assim que a batata estiver cozida, escorra-a da água e esmague-a.Quando a cenoura estiver cozida, escorra a água e coloque-a numa taça.Adicione uma colher de sopa de azeite, mexa e reserve.Pique o peito de frango juntamente com o fiambre.Acrescente a batata esmagada, o queijo, o ovo e a hortelã picada e misture tudo até obter uma massa homogênea.Esprema a courgette que reservou num pano e elimine todo o excesso de água.Acrescente-a agora à massa que preparou.Retifique os temperos de sal e volte a misturar bem.Molde com as mãos pequenas bolinhas e passe-as por pão ralado.Numa frigideira aqueça o restante azeite e frite as bolinhas de todos os lados até estarem bem douradas.Sirva acompanhado com os cubos de cenoura. Tempo aproximado de confeção: 45 minutos
Doses: 5
Descrição: almoço / jantar
Ingredientes
200g peito de frango cortado aos cubos
1/2 cebola
2c chá molho de soja
100ml água
2c chá azeite
1/2 pimento verde
1/2 pimento vermelho
1c sopa farinha de trigo
2 raminhos de brócolos
1 raminho de couve-flor
Sal
q.b.
Modo de preparação
Comece por cozinhar o frango temperado com sal numa frigideira em azeite durante alguns minutos.Adicione os pimentos, a cebola, os brócolos e a couve-flor bem picadinhos e deixe-os cozinhar até ficarem levemente murchos. A meio do processo acrescente o molho de soja.A parte, dilua a farinha em meio copo de água e coloque esta mistura sobre o frango.Deixe cozinhar por mais alguns minutos e esta receita saudável com frango está pronta a servir. Tempo aproximado de confeção: 20 minutos
Doses: 4
Fonte: Pixabay / pzphone
Descrição: almoço / jantar
Ingredientes
1 peito de frango
2c sopa de creme de ricota
light
2c sopa cenoura crua ralada
2 folhas médias alface
2 fatias de wrap
Modo de preparação
Não há nada mais saudável sobre uma boa receita de frango em versão wrap!Em primeiro lugar, deve começar por grelhar o frango e picá-lo em pequenos cubos.Depois misture o creme de ricota com o frango e a cenoura ralada.Coloque o recheio na fatia de wrap e acrescente a alface.Dobre cuidadosamente as laterais e enrole e leve ao forno até dourar.Além de por si só ser uma das melhores receitas saudáveis com frango, pode ainda servir o wrap com uma salada de folhas, como rúcula e chicória, por exemplo!
Tempo aproximado de confeção: 15 minutos
Doses: 2
Helena Peixoto
'If you can dream it, you can do it': é assim que gosta de pensar e viver a vida. Casada, com um filho e com um cão, vê na família e amigos os seus bens mais preciosos, mas não passa sem um bom desafio profissional. Comunicar é a 'sua praia', seja em canais mais institucionais ou meios mais informais. Adora um bom filme, uma viagem dentro ou fora do país, é apaixonada por animais e anda sempre 'à caça' das últimas promoções. Recomendamos Viagens As Fragas de São Simão têm uma série de encantos. Um paraíso em Figueiró dos Vinhos, com paraí fluvial e um imponente passadoico. Cultura e Lazer
Chama-se Raiblike Marvão e é uma aventura que convida a pedalar por cartis alentejanos, numa paisagem única. A não perder. Eleições
As eleições legislativas de 2025 em Portugal terminaram com vitória da Aliança Democrática, sem maioria. Veja os resultados e composição do novo Parlamento. Gestão
Diária Passos práticos e eficazes para pagar dívidas com mais rapidez. Organize as finanças, defina prioridades e conquiste a liberdade financeira. 18 Out, 2017 - 12:15
Precisa de ideias para o almoço ou jantar? Temos o que precisa. Renda-se a estas deliciosas receitas de bifinhos de frango. Difícil será escolher uma. O frango é uma das proteínas mais recomendadas pelos especialistas. Além de saudável e nutritiva, ainda é económica e versátil na cozinha e pode ser consumido de variadíssimas maneiras. Entre os favoritos desta proteína estão os bifinhos de frango, que podem dar origem a diversas receitas simples, saudáveis e bem saborosas. Selecionamos algumas sugestões para si. Não há nada mais simples do que uns bifinhos de frango grelhados, mas certo é que, nutricionalmente, até o prato mais simples pode ter o que precisa. - Ingredientes - 1 bife de frangoCenoura cozida
q.b.Beterraba cozida
q.b.1 dente de alhoSalsa picada e pimentão-doce
q.b.1 c. de sopa de azeiteVinagre, sal e pimenta
q.b. - Modo de preparação - Tempere o bife de frango com um pouco de sal e sumo de limão e ponha a grelhar.Entretanto, sem se esquecer de ver os bifes, corte a cenoura às rodelas, a beterraba em cubos e coloque-as numa tigela.Pique o dente de alho e a salsa e junte à taça da beterraba e cenoura.Tempe com pimentão-doce, azeite, pimenta e vinagre, envolva bem e reserve.Quando o bife estiver bem grelhado, retire do lume e acompanhe com a salada. Simples assim. Há ingredientes que ganham nova vida mediante os temperos que se usam. Os bifinhos de frango são um bom exemplo disso. - Ingredientes - 2 peitos de frango cortados em bifes (ou bifinhos de frango já cortados)Sal e pimenta
q.b.1 fio de azeiteSumo e raspa de 2 laranjas1 c. de sopa de mostarda à antiga1 dente de alho4 folhas grandes de salval
c. de sopa de manteiga - Modo de preparação - Comece por temperar os bifinhos de frango com sal e pimenta.Numa frigideira, com um fio de azeite, aloure os bifes durante alguns minutos de cada lado.Retire, cubra com papel de alumínio e reserve.Numa frigideira com a manteiga, frite as folhas de salva até estarem estaladiças. Retire para papel absorvente.Na mesma frigideira coloque o dente de alho bem picado e deixe cozinhar um pouco. De seguida, junte o sumo das laranjas e deixe cozinhar até reduzir e engrossar.Por fim, junte a mostarda e a raspa de laranja, volte a colocar os bifes de frango na frigideira e deixe levantar fervura.Sirva, salpicando com as folhas de salva, que reservou anteriormente, desfieitas em pedaços.Pode acompanhar com salada, arroz ou outro acompanhamento a gosto. Mais uma prova de que o mesmo ingrediente pode dar origem a receitas muito variadas e com sabores bem distintos. - Ingredientes - Comece por cortar os espinafres e misture-os com a pimenta e o limão, para melhorar a absorção do ferro.Forre um tabuleiro ou assadeira com papel vegetal.Corte o peito em bifinhos finos e tempere com sal.Depois, adicione os espinafres e enrole os bifinhos. Se quiser pode adicionar uma colher de iogurte grego no recheio com os espinafres.Coloque os bifinhos enrolados no tabuleiro e leve ao forno, pré-aquecido a 180º C, e deixe cozinhar durante 15 a 20 minutos.Pode acompanhar com arroz e beringela assada (esta última só precisa de cortar em fatias, grelhar e temperar com azeite, sal, pimenta e salsa). Dê um toque fresco aos seus bifinhos de frango e crie uma receita leve, saudável mas cheia de sabor. - Ingredientes - 4 bifes de frango2 maçãs1 raminho de hortelã-chocolate½ limãoSal, pimenta, azeite
q.b. - Modo de preparação - Primeiro, corte os bifes em tiras e tempere com sal e pimenta.Leve a dourar numa frigideira anti-aderente com um fio de azeite. Retire e mantenha quente.Depois, corte as maçãs em gomos ou fatias grossas, retirando o caroço. Tempere com limão e coloque na frigideira (onde cozinhou frango) a alourar de ambos os lados.Por fim, acrescente a hortelã picada e as tiras de frango, envolva bem e sirva.Pode acompanhar com arroz. > As receitas apresentadas neste artigo foram adaptadas do blog/site Quintal Saudável, Ponto de Rebuçado, Prozis, Coocking Stories, Bom apetite! Recomendamos Treinos
Salba como fazer um treino completo com halteres para tirar o máximo de partido do seu estorço. Não é nenhum bicho de sete cabeças. Alimentação
Saudável Conheças todas as propriedades nutricionais das sementes de sésamo e dos seus benefícios para a sua saúde. Clínica Geral
A contagem de hidratos de carbono permite às pessoas com diabetes controlar os níveis de glicémia, para controlar a doença. Nutrição
Desportiva O uso de suplementos para recuperação muscular após o treino tem vindo a ganhar popularidade, mas deve saber escolher. 21 Abr, 2017 - 17:27
Não precisa de ter muito trabalho quando pensar em preparar frango. Veja estas 4 receitas de frango na Bimby e surpreenda a família e convidados com estas refeições. O consumo de carne de frango é muito frequente visto ser uma carne branca, com baixo teor de gordura e teor proteico elevado. Além disso, é um tipo de carne bastante em conta e muito versátil. Por isso trazemos quatro receitas deliciosas de frango na Bimby para oferecer refeições nutritivas e apetitosas a quem fizer as refeições consigo. Esta receita do canal da Dona Bimby é uma maneira diferente de servir o frango como prato principal. - Ingredientes recheio - 1 fatia de pão75g de cebola2 dentes de alho50g de tomate seco1 ml de salsa20ml de azeite - Ingredientes prato principal - 2 peitos de frango abertos em "borboleta"75g de presunto fatiado - Modo de preparação recheio - No copo da Bimby coloque a fatia de pão para ralar 5 seg./vel. 9. Reserve;Coloque no copo a cebola e o alho para picar 3 seg./vel. 7;Com a espátula, baixe o que ficar nas paredes do copo e acrescente o tomate seco, a salsa e programe 3 seg./vel. 6;Baixe novamente os ingredientes das paredes para o fundo do copo e acrescente o azeite e refogue 3 min./100°C/vel. 1;Acrescente o pão ralado e programe 5 seg./100°C/vel. 3-4. O recheio está pronto. Reserve e vamos à próxima etapa. - Modo de preparação frango - Coloque 3 fatias de presunto sobre uma película aderente;Sobre os presuntos coloque um dos peitos de frango abertos em "borboleta";Em seguida, cubra o frango com o recheio preparado;Com ajuda da película aderente, enrole tudo. A película ficará apenas na parte de fora;Cubra o enrolado com mais uma camada de película aderente, pressionando ligeiramente para ficar compacto;Repita o processo com o outro peito de frango;Lave o copo da Bimby e coloque os dois peitos enrolados na varoma;Coloque 800ml de água no copo; Obs. Pode aproveitar para colocar algum acompanhamento a cozer enquanto os peitos de frango também cozinham na varoma;Coloque a varoma sobre o copo com água (ou mais algum alimento a cozer) e programe 25min./varoma/vel. 2. Está pronto este delicioso frango recheado com tomates secos e coberto com presunto. Para apreciadores de culinária Indiana, este chicken tikka masala é uma excelente opção. Como sugestão, os acompanhamentos ideais são arroz basmati ou pão naan indiano. - Ingredientes frango - 1 embalagem de peitos de frango1 copo de iogurte grego sem açúcar3 dentes de alho picados1 colher de sopa de gengibre ralado2 colheres de sopa de óleo vegetal - Ingredientes tempero do frango - ½ colher de chá de cominhos em pó½ colher de chá de coentros em pó½ colher de chá de pimenta caiena1 colher de chá de sal - Ingredientes molho masala - 1 cebola média3 dentes de alho3 colheres de chá de gengibre ralado3 colheres de sopa de azeite1 malagueta¼ de colher de chá de pimenta caiena1 colher de sopa de pasta de tomate2 colheres de sopa de açúcarSal
q.b.1 pacote de natas1 lata de tomates em pedaços1 colher de sopa de Garam Masala - Modo de preparação frango - Misture todos os ingredientes do tempero do frango em uma taça;Passe este tempero sobre todos os peitos de frango, pressionando delicadamente para aderirem ao frango;Leve os peitos de frango temperados ao frigorífico, com papel aderente por cima, por cerca de 30-40 minutos;Enquanto o frango adere ao tempero no frigorífico, prepare um tabuleiro de ir ao forno com uma camada de papel alumínio e coloque uma grelha por cima;Pré-aqueça o forno na função grill;No copo da Bimby leve o gengibre e o alho para picar 5 seg./vel. 5;Numa taça, coloque o iogurte, o óleo vegetal, o alho e o gengibre picados. Misture bem;Pegue cada peito de frango temperado e envolva com uma camada generosa do molho de iogurte;Coloque os peitos de frango com iogurte sobre a grelha e leve ao forno por cerca de 20-25 minutos. Observe até que fique com aspeto dourado do grelhado.Se necessário, vire de tempos em tempos para que todos os peitos fiquem bem grelhados por igual; - Modo de preparação molho masala - No copo da Bimby coloque a cebola e os alhos para picar 5 seg./vel. 5;Acrescente o azeite para refogar 5 min./100°C/vel. 1;Acrescente de seguida o gengibre ralado, past de tomate, garam masala, pimenta malagueta e caiena. Programe 3 min./100°C/vel. 1;Adicione os tomates em pedaços, o açúcar e o sal. Programe 10 min./100°C/vel. 1;Por fim, adicione as natas e programe 5min./100°C/vel. 1;Retire o frango do forno e deixe descansar por 5 minutos;Coloque o molho pronto em uma frigideira e leve ao lume brando para misturar o frango. Está pronto o chicken tikka masala, sirva com coentros para decorar. A maioria das pessoas costuma comer almôndegas de carne, mas estas com frango compartilhadas pelo Mundo de Receitas Bimby não vai querer perder. - Ingredientes almôndegas - 50g de pão de cacetePão ralado
q.b.50ml de leite500g de peito de frango picado20g de salsa picada1 ovoSal e pimenta
q.b.Noz-moscada
q.b. - Ingredientes molho - 1 cebola1 dente de alho100g de tomates pelados50ml de azeite250ml de água100ml de vinho brancoSal e pimenta
q.b. - Modo de preparação almôndegas - Num recipiente, demolhe o pão no leite e reserve;No copo da Bimby coloque o frango picado, a salsa e o pão demolhado. Programe 10 seg./vel. 7;Junte o ovo, o sal e a pimenta e programe 15 seg./vel. 3;Retire o preparado do copo, forme bolas de almôndegas, passe-as pelo pão ralado e coloque-as no cesto da Bimby. - Modo de preparação molho - No copo da Bimby coloque a cebola, o alho, os tomates, o azeite e programe 15 seg./vel. 3. De seguida, programe 5min./varoma/vel. 1;Junte a água, o vinho, o sal e a pimenta. Misture 20 seg./vel. 7;Coloque o cesto com as almôndegas no copo e programe 20 min./varoma/vel. 3. Está pronto para servir com os acompanhamentos que lhe apetecer. Iniciado na Bimby e finalizado ao forno, este frango gratinado do My Taste fará sucesso a qualquer almoço ou jantar. - Ingredientes - 500g de peito de frango cortado em cubinhos400g de batata palha3 cenouras20g de cogumelos laminados1 cebola2 dentes de alho50g de azeite200g de natas100g de pão raladoSal e pimenta
q.b. - Ingredientes molho bechamel - 500g de leite magro30g de manteiga60g de farinhaSal e pimenta
q.b. - Modo de preparação frango - No copo da Bimby coloque a cebola e os alhos. Pique 8 seg./vel. 5;Adicione o azeite e programe 7 min./100°C/vel. 1;Junte o frango com um pouco de sal e pimenta e programe 8 min./varoma/colher inversa;Quando faltarem 2 minutos para terminar adicione as natas e deixe acabar o tempo;Coloque a batata palha numa assadeira e deite o preparado do frango;Envolva bem com a batata. Reserve. - Modo de preparação molho bechamel e montagem final - 1. Coloque no copo da Bimby o leite, a manteiga, a farinha, o sal e a pimenta. Programe 8 min./90°C/vel. 4;Deite o bechamel por cima do preparado do frango e envolva bem;Polvilhe com o pão ralado e leve ao forno cerca de 20 minutos a 180°C. Está pronto este saboroso frango gratinado para servir. VEJA TAMBÉM: Priscilla Fortinho Graduada em Comunicação Social, optou por trocar as campanhas publicitárias pela produção de conteúdo para inspirar as pessoas a enriquecerem suas vidas com mais cor, sabor, bem-estar e criatividade. Recomendamos Clínica Geral
A contagem de hidratos de carbono permite às pessoas com diabetes controlar os níveis de glicémia, para controlar a doença. Nutrição
Desportiva O uso de suplementos para recuperação muscular após o treino tem vindo a ganhar popularidade, mas deve saber escolher. Gravidez e Maternidade
Poderá surpreender-se com a forma como o seu corpo altera enquanto se desenrola o primeiro trimestre da gravidez. Bem-Estar
As dietas detox continuam a ser as dietas mais populares para perder peso. Perceba se na sua base, os sumos detox, são realmente seguros. 08 Feb, 2018 - 19:39
O fricassé de frango é sempre uma boa opção para variar a forma de confeccionar esta proteína. As receitas são simples e o sabor divino. O frango é uma carne branca saudável por ser fonte de proteína magra, quando ingerido sem pele. Para comer diariamente o ideal é optar por receitas saudáveis com frango mas, para datas especiais, pode variar entre receitas de frango estufado, frango guisado ou mesmo as sugestões de fricassé de frango que irá ver de seguida. Selecionamos para si opções de fricassé simples, com natas, na Bimby e à brasileira, que vai ao forno. Experimente estas novas formas de consumir e acrescente mais opções ao seu cardíapo. Para dar um sabor especial ao frango que irá acompanhar o arroz e a salada, esta sugestão de fricassé de frango é bastante simples de preparar. Serve 5 pessoas. - Ingredientes - 1 frango cortado em pedaços3 colheres de sopa de azeite1 cebola picada2 dentes de alho picados1 folha de louro cortada ao meio150 ml de vinho branco½ litro de caldo de galinhaSalsa picada
q.b.Sumo de 1 limão1 colher de sopa bem cheia de farinha de trigo sem fermento2 gemas de ovoSal
q.b.Pimenta
q.b. - Modo de preparação - Tempere o frango com sal e pimenta. Envolva tudo muito bem.Num tacho largo leve ao lume o azeite, a cebola, o alho e o louro. Mexa e deixe aquecer muito bem.Logo que a cebola comece a ficar vidrada, junte os pedaços de frango. Tape e deixe cozinhar em lume médio até que a carne ganhe cor, sem deixar alourar. Vire a carne e deixe ganhar cor por igual.Quando a carne ganhar cor, regue tudo com o vinho branco e o caldo de galinha. Tape e deixe cozinhar em lume médio durante 40 minutos.Com uma colher, misture a farinha com as gemas. Aos poucos, adicione o sumo de limão.Passados os 40 minutos e quando o frango estiver cozido, baixe o lume e misture a salsa. Por fim, junte a farinha dissolvida nas gemas e mexa rapidamente. Logo que engrosse e antes que comece a ferver, apague o lume. Está pronto a servir. Se desejar modificar um pouco a receita do fricassé de frango, acrescente natas para que fique um molho mais cremoso. Serve de 4 a 5 pessoas. - Ingredientes - 3 dl de natas para cozinhar1 frango do campo1,5 dl de vinho branco4 dl de caldo de galinha60 g de manteiga1 cebola grande picada1 ramo de cebolinhas e coentros4 gemas de ovo1 colher de sopa de farinha de trigoSumo de 1 limãoSal
q.b.Pimenta
q.b.Salsa fresca picada
q.b. - Modo de preparação - Comece por limpar o frango e corte-o em pedaços. De seguida leve uma caçarola ao lume com a manteiga, a cebola picada e o ramo de cebolinhas e coentros deixando refogar por cerca de 2 minutos.Junte os pedaços de frango deixando refogar cerca de 4 minutos, mexendo de vez em quando. Vá refrescando com o vinho e deixe reduzir. De seguida misture a farinha, mexendo sempre.Depois adicione o caldo de galinha e deixe cozinhar por 20-30 minutos. Retire o frango para uma tigela, junte as natas ao molho e deixe ferver até reduzir.Bata as gemas e o sumo de limão numa tigela. Junte igualmente o molho deitando-o em fio, levando-o novamente ao lume e mexendo sempre para cozer as gemas, mas não deixando ferver.Finalmente coloque o frango numa travessa, deite o molho por cima e sirva polvilhado com a salsa. No Brasil o fricassé de frango é um prato de forno que leva natas, queijo-creme e batata palha, e não leva o molho de limão com farinha. Muito diferente, mas vale a pena experimentar. - Ingredientes - 200 ml de natas1 lata de queijo-creme100 g de azeitonas descaroçadas2 peitos de frango desfiados200 g de mozzarella fatiada100 g de batata palha1 chávena de água1 pitada de sal - Modo de preparação - Bata no liquidificador o milho, o queijo-creme, as natas e a água.Numa panela, refogue o creme do liquidificador com o frango desfiado, as azeitonas e o sal até ficar com uma textura espessa.Transfira o refogado para um tabuleiro de ir ao forno, cubra com mozzarella e salpique a batata palha. Leve ao forno até levantar fervura e está pronto a servir. O fricassé de frango pode ser preparado do início ao fim no seu robot de cozinha, sem utilizar o fogão. - Ingredientes - 1 cebola2 dentes de alho50 g de azeite1 frango partido aos bocadinhosFarinha
q.b.Sal e pimenta
q.b.60 g de vinho brancoÁgua
q.b.2 gemasSumo de 1 limãoCoentros
q.b. - Modo de preparação - Coloque no copo da Bimby a cebola e os alhos, pique 5 seg./vel.5.Adicione o azeite e refogue 7 min./temp. 100 graus/vel.1.Coloque a borboleta e o frango partido aos bocadinhos, passado pela farinha. Adicionar o sal, a pimenta e o vinho branco e programe 2 min/ temp. 100 graus/varoma/colher inversaAdicione a água até cobrir o frango e programe 40 min./ temp. 100 graus/varoma/colher inversa.Por fim junte as gemas bem batidas e o sumo de limão e programe 3 min./temp. 100 graus/varoma/colher inversa. Coloque ao final os coentros e sirva. > As receitas deste artigo foram adaptadas das páginas Sabor Intenso, Petiscos, Tudo Gostoso e Mundo de Receitas Bimby. Priscilla Fortinho Graduada em Comunicação Social, optou por trocar as campanhas publicitárias pela produção de conteúdo para inspirar as pessoas a enriquecerem suas vidas com mais cor, sabor, bem-estar e criatividade. Recomendamos Alimentação
Saudável Conheças todas as propriedades nutricionais das sementes de sésamo e dos seus benefícios para a sua saúde. Clínica Geral
A contagem de hidratos de carbono permite às pessoas com diabetes controlar os níveis de glicémia, para controlar a doença. Nutrição
Desportiva O uso de suplementos para recuperação muscular após o treino tem vindo a ganhar popularidade, mas deve saber escolher. Gravidez e Maternidade
Poderá surpreender-se com a forma como o seu corpo altera enquanto se desenrola o primeiro trimestre da gravidez.