

FRANGO COM AMÊNDOAS, AMEIXAS SECAS E ESPECIARIAS

08

RECEITAS EM MARCHA



INGREDIENTES



1 PESSOA

- 1 coxa de frango
- 15g de amêndoas torradas e picadas
- 650ml de caldo de galinha
- Azeite
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 15g de ameixas secas sem caroço picadas
- 1 colher de café de canela, cominhos e ras el hanout
- 1 colher de mel
- 5 fios de açafrão
- Sal e pimenta preta

PASSOS A SEGUIR

1

Saltear o frango:

Tempere a coxa de frango com sal e pimenta. Frite-a numa frigideira com um bom fio de azeite.

2

Refogado:

Depois de dourar dos dois lados, reserve e, na mesma frigideira, junte a cebola e o alho picados finamente. Quando estiverem quase escalfados, junte as amêndoas picadas, as ameixas, as especiarias, o açafrão e o mel e refogue tudo. Junte a coxa de frango e o caldo de galinha.

3

Cozinhar:

Deixe cozer o frango até que o caldo reduza. Prove e retifique o sal e a pimenta a gosto e já está pronto para servir.

Se quiser fazer esta receita para mais pessoas, basta multiplicar as quantidades pelo número de pessoas que vão comer.

#CuidaDaSua
DIETA
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em
www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada