



Couscous de legumes com peito de frango no forno



Categoria

Receitas com Toque de Pimenta



Tempo de preparação

Médio



Dificuldade

Médio



Custo

Médio



Com quem?

Com a família



Nº de pessoas

4 pessoas

Ingredientes

Q.b. de Pimenta À Base de Azeite Gallo Original

80ml de Gallo Azeite Novo 2018-2019

- 4 peitos de frango com pele
- 50g de cenoura
- 50g de ervilha
- 50g de abobrinha
- 240g de couscous
- 240ml de água
- 10g de alho
- Sal e pimenta de reino a gosto

Modo de preparação

1

Corte a abobrinha e a cenoura já descascada em cubos pequenos.

2

Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.

3

Coloque numa frigideira metade do azeite e coloque o frango, deixando dourar de ambos os lados.

4

Em seguida leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.

5

Então, deixe descansar e reserve.

6

Refogue o alho laminado, a cenoura e a abobrinha em azeite bem quente, junte o couscous, coloque a água e, quando ferver, desligue o fogo e deixe tapado até o couscous hidratar.

7

Sirva com o peito de frango fatiado por cima, adicionando pimenta preta moída na hora.

8

Finalize com um fio de Gallo Azeite Novo 2018-2019 e, se gosta de sabores fortes, junte umas gotas de Pimenta com Azeite Gallo Original.

Produtos utilizados



Pimenta À Base de Azeite

Gallo Original

Pimenta À Base de Azeite



Azeite Novo 2018-2019

Azeite Virgem Extra Premium

Veja também

Carne Rápido Fácil

Pizza de presunto com rúcula

Carne Médio Fácil

Salada de entrecôte com arroz vermelho, manga e tomate

Carne Médio Fácil

Espetadas de frango com molho de amendoim

Carne Demorado Fácil

Perna de cabrito em crosta de ervas

Carne Demorado Fácil

Perna de borrego no forno com chalotas e cogumelos



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide