



Couscous de legumes com peito de frango no forno









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

8

Gallo Original.

Aodo 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 180ºC 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.

Finalize com um fio de Gallo Azeite Novo 2018-2019 e, se gosta

de sabores fortes, junte umas gotas de Pimenta com Azeite

Produtos utilizados



Pimenta À Base de Azeite Gallo Original

AZEITE OVO

Azeite Novo 2018-2019
Azeite Virgem Extra Premium

Pimenta À Base de Azeite

Perna de borrego no forno com chalotas e cogumelos

Veja também

© Carne ⊘ Rápido • Fácil
Pizza de presunto com rúcula
Salada de entrecôte com arroz vermelho, manga e tomate
Espetadas de frango com molho de amendoim
Perna de cabrito em crosta de ervas
© Carne ⊙ Demorado • Fácil



Mais receitas em
www.galloportugal.com
© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide