



Couscous de legumes com peito de frango no forno



Categoria
Carne



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Médio




Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 80ml Gallo Azeite Virgem Extra Premium Colheita Madura

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

Modo de preparação

1

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

2

Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.

3

Deite numa frigideira metade do Gallo Azeite Virgem Extra Premium Colheita Madura e coloque o frango, deixando corar de ambos os lados.

4

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

5

No fim, deixe descansar e reserve.

6

Salteie o alho laminado, a cenoura e a courgette em Gallo Azeite Virgem Extra Premium Colheita Madura bem quente, junte o couscous, deite a água e, quando ferver, desligue o lume e deixe tapado até o couscous hidratar.

7

Sirva com o peito de frango fatiado por cima, adicionando pimenta preta moída no momento.

8

Finalize com um fio de Gallo Azeite Virgem Extra Premium Colheita Madura e, se gosta de sabores fortes, junte umas gotas de Pimenta.

Produtos utilizados



Colheita Madura

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