



# Filetes de pollo a la parrilla con brás de legumes





  
Categoria  
Carne

  
Tempo de preparação  
Rápido

  
Dificuldade  
Médio

  
Custo  
Medio

  
Com quem?  
Por ti mesmo

  
Nº de pessoas  
1 pessoa

## Ingredientes

 50ml de Gallo Aceite Clássico

- 150g de filetes de pechuga de pollo
- 10g de cebolla
- 20g de ajo francés
- 40gr de zanahoria
- 40g de calabacín
- 40g de champiñones
- 2 huevos
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto

## Modo de preparación

1

Comience por hacer el brás de legumes (sofrito de verduras). Caliente el aceite y, a fuego alto para que no se pegue en el sartén, cocine las verduras picadas en tiras finas.

2

Bata los huevos y agréguelo al preparado anterior, con sal y pimienta al gusto, todavía con fuego alto.

3

A seguir prepare el pollo, temperado los filetes con sal y pimienta.

4

Cocine los filetes y sívalos con un poco de aceite aromatizado con chorizo, para dar un toque de sabor.

## Produtos utilizados



*Clássico*

Aceite de Oliva Virgen Extra

## Veja também

*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](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide