



Tortilla de frango com milho e feijão




Categoria
Carne


Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil


Custo
Económico


Com quem?
Com a família


Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 2dl + 1dl de Gallo Azeite
Virgem Extra Clássico

- 4 tortillas
- 200g de frango cozido desfiado
- 150g de feijão encarnado cozido
- 100g de milho doce
- 100g de mistura de alfaces
- 200g de guacamole
- 50g de rabanete laminado
- Para o guacamole:
 - 2 peras abacate
 - 50g de cebola
 - 20g de malaguetas vermelhas
 - 1 lima
 - 5g de coentros
 - 20g de tomate
 - Q.b. de sal
 - Q.b. de pimenta

Modo de preparação

1

Leve as tortillas ao lume numa frigideira anti aderente e aqueça 1m de cada lado. Coloque num prato e por cima a salada temperada com azeite Gallo.

2

Depois o milho, feijão encarnado, o frango, o rabanete e um pouco de guacamole.

3

Finalize com um fio de azeite gallo. Sirva a tortilla aberta.

4

Para o guacamole:

5

Abra e retire o caroço da pera abacate. Com uma colher de sopa, retire todo o miolo para uma taça ao mesmo tempo que esmaga.

6

Junte a cebola picada, a malagueta em pedaços pequenos, o tomate em cubos pequenos e os coentros picados envolvendo bem.

7

Deite o azeite e o sumo de lima, tempere a gosto com sal e pimenta e misture bem.

Produtos utilizados



Clássico
Azeite Virgem Extra

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