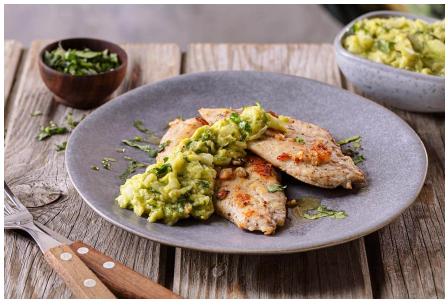

Frango grelhado com molho de abacate

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Carne	Médio	Médio	Médio	Com a família	4 pessoas

Ingredientes

- Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra
- Q.b. de Gallo Azeite
- 4 bifes de frango
- 2 dentes de alho picado
- 1 limão
- 2 abacates
- 2 limas
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de alho em pó
- Q.b. de coentros
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta

Modo de preparação

1. Tempere os peitos de frango com alho, sal, pimenta e sumo de limão. Deixe marinar por 15 minutos e em seguida corte em tiras.
2. Enquanto isso prepare o molho do abacate:
3. Retire a polpa do abacate com a ajuda de uma colher e regue com sumo de lima.
4. Um dos abacates corte aos cubos e o outro esmague com a ajuda de um garfo.
5. De seguida, junte a cebola picada, o alho em pó e metade dos coentros picados.
6. Regue com mais sumo de lima e Gallo Azeite Virgem Extra a gosto. Reserve no frio.
7. Aqueça o Gallo Azeite numa frigideira, frite os bifes até dourados ou durante cerca de 5 minutos. Virar de lado a meio da cozedura.
8. Sirva o frango com o molho de abacate e polvilhe com mais coentros.

Produtos utilizados

Virgem Extra

Azeite Virgem Extra

Azeite

Azeite

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