

# SALTEADO DE FRANGO E MAÇA


## { INGREDIENTES }

- 350g de peito de frango
- 200g ervilhas cozidas previamente
- 1 cenoura média
- 1 maçã média
- 500g de batatas novas com pele
- 1 cebola pequena
- 5 dentes de alho
- 2 c. sopa de coentros picados + talos
- 1 c. café de sal
- 3 c. sopa de azeite
- 100ml vinho branco
- 1 c. chá de alecrim fresco
- 1 c. sobremesa de tomilho fresco
- 1 c. sobremesa de pimentão doce
- pimenta preta moída q.b.
- 1 c. café de noz moscada moída
- 1 limão



 Dificuldade: fácil

 Doses: 4 pessoas

 Preparação: 20 minutos

Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

*Sobram batatas cozidas ou assadas? Transforme-as numa tortilha!!! Corte-as e envolva-as ligeiramente num pouco de azeite e alho e junte-lhe ovos batidos e salsa picada.*

## PREPARAÇÃO

- 1 Lave bem as batatas com pele e leve ao forno a assar com uma colher de sopa de azeite, ½ c. café de sal, alecrim e pimenta, durante 30 minutos a 190°C. Tape com papel de alumínio nos primeiros 15 minutos e depois destape. Retire as batatas do forno e com um pano faça pressão para ficarem ligeiramente esborrachadas/esmagadas. Reserve.
- 2 Faça uma pasta juntando ½ c. café de sal, 1 c. de sopa de azeite, tomilho, talos dos coentros, metade dos alhos, pimentão doce, noz moscada e pimenta, esmague até formar uma pasta consistente.
- 3 Numa frigideira grande antiaderente, junte a última colher de sopa de azeite com o frango cortado em tiras ou cubos pequenos envolvendo em lume brando durante 2 a 3 minutos. Junte a pasta do passo 2 com o vinho branco e envolva mais um pouco.
- 4 Junte o resto dos alhos picados, a cebola laminada, as ervilhas, a cenoura e a maçã com pele cortadas aos cubos. Envolve tudo até ficar com uma cor dourada. No final esprema o sumo de um limão e deixe apurar durante 2 minutos.
- 5 Sirva com coentros frescos picados por cima do frango e as batatas assadas a acompanhar.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
378	29g	7g ●	1g ●	50g	9g ●	9g	1,4g ●

Por dose/pessoa (400g)