



Caçarola de frango com legumes



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:45

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Coxa e sobrecoxa de frango (desossadas, cortadas em cubos)	1,1 kg	1,1 kg
Caldo SAZÓN® Profissional Galinha	1 colher (sopa)	20 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	75 ml
Cebola (picada)	2 unidades pequenas	200 g
Cenoura (em cubos médios)	1 unidade média	150 g
Extrato de tomate Ajinomoto®	3 colheres (sopa)	45 g
Água	2 xícaras (chá)	400 ml
Vagem (em rodela)	1 xícara (chá)	100 g
Salsa (picada)	Meia xícara (chá)	20 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o frango e o Caldo SAZÓN® Profissional, e misture. Cubra com plástico-filme e deixe tomar gosto de um dia para outro, na geladeira.
2. Em uma panela grande, coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer.

Junte o frango e frite em fogo médio por cerca de 15 minutos, ou até dourar todos os lados.

3. Acrescente a cebola, a cenoura, o Extrato de Tomate Ajinomoto® e a água, e cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, por 20 minutos, ou até que a cenoura fique macia.

4. Adicione a vagem, misture, e deixe cozinhar, com a panela semitampada, mexendo de vez em quando, por 5 minutos, ou até que a vagem fique macia.

5. Retire do fogo, finalize com a salsa e sirva em seguida.