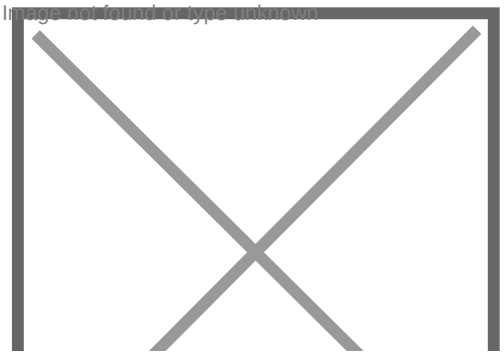

Frango com legumes

Rendimento
12 porções

Tempo de preparo
01:10

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Peito de frango (cortado em iscas)	1 unidade grande	800 g
Molho Shoyu SATIS!® Profissional	3 colheres (sopa)	45 ml
Água	4 xícaras (chá)	800 ml
Caldo SAZÓN® Profissional Galinha	2 colheres (chá)	10 g
Cenoura (cortada em rodelas espessas)	1 unidade grande	200 g
Vagem (em pedaços)	12 unidades	240 g
Pimentão vermelho (em quadrados)	1 unidade média	150 g
Milho congelado	2 xícaras (chá)	200 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	4 colheres (sopa)	60 ml
Cebola (cortada em pétalas ao meio)	1 unidade grande	200 g
Amido de milho	2 colheres (sopa)	16 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque o frango e o Molho Shoyu SATIS!® Profissional misture, cubra e reserve na geladeira por 30 minutos, para tomar gosto.

2. Em uma panela média, coloque a água e leve ao fogo alto para ferver. Junte o Caldo SAZÓN® Profissional e a cenoura, e deixe cozinhar por 6 minutos com a panela semi-tampada. Acrescente a vagem, o pimentão e o milho, e deixe por mais 4 minutos. Retire do fogo e reserve.

3. Em uma panela grande, coloque metade do Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 15 minutos, ou até dourar. Retire da panela e reserve.

4. Na mesma panela, coloque o Azeite TERRANO® restante e volte ao fogo para aquecer. Junte a cebola e frite por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente o frango e os legumes, com o caldo do cozimento, misture e deixe cozinhar. Ao levantar fervura, acrescente o amido de milho, previamente diluído em 2 colheres (sopa) de água. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por 3 minutos, ou até encorpar ligeiramente.

5. Retire do fogo e sirva em seguida.