

CHAMUÇAS DE FRANGO



CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola e corte-a em quatro. Coloque-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte o azeite e as especiarias e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
2. Corte o frango em cubos e deite-o na taça juntamente com a polpa de tomate. Seleccione o programa de P3 de cozedura lenta a 95 °C durante 10 min.
3. Após a cozedura, junte os coentros e tempere com sal e pimenta. Divida cada folha de massa filo em 4 tiras. Coloque um pequeno monte de recheio numa das pontas. Dobre para formar um triângulo e volte a dobrar até à ponta da tira e sele a massa com um pouco de clara. Repita esta operação com as outras tiras.
4. Frite durante 5 min. numa frigideira em lume forte com um pouco de óleo ou leve ao forno durante 15 min. a 150 °C (T. 5) num tabuleiro revestido com papel vegetal. Sirva.

INGREDIENTES

- 250 G BIFE DE FRANGO
- 1 CEBOLA
- 5 CL AZEITE
- 1 C. DE CHÁ DE CARIL EM PÓ
- 1 PITADA DE GENGIBRE MOÍDO
- 10 CL POLPA DE TOMATE
- 10 RAMINHOS DE COENTROS
- 5 FOLHAS DE MASSA FILO
- SAL
- PIMENTA
- 2 CLARAS DE OVO