

WRAPS DE FRANGO COM MOLHO DE IOGURTE



INGREDIENTES

- 2 PEITOS DE FRANGO
- 1 PIMENTO AMARELO
- 1 PIMENTO VERMELHO
- 1 CEBOLA ROXA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 IOGURTE NATURAL
- COENTROS PICADOS
- CEBOLINHO PICADO
- ALHO EM PÓ
- AZEITE
- SAL E PIMENTA Q.B.
- SUMO DE LIMÃO
- 1 EMBALAGEM DE WRAPS

CONFEÇÃO

1. Corte o peito de frango em tiras e tempere antecipadamente com sal, pimenta, alho e sumo de limão.
2. Com o acessório cortador da CC regulado para fatias grossas, corte os pimentos, a cebola roxa e os dentes de alho.
3. Coloque o acessório misturador, coloque azeite q.b. e refogue os vegetais utilizando o programa Slowcook P1 durante 12 minutos.
4. Retire os vegetais, misture-lhes os coentros e coloque na taça as tiras de frango apenas com um pouquinho de azeite. Selecciono novamente o programa Slowcook P1 durante 15 minutos.
5. Enquanto a máquina termina de preparar o recheio, faça o molho de iogurte:
6. Numa tigela de servir coloque o iogurte, o cebolinho picado, o alho em pó, um pouco de sumo de limão e um fio de azeite e misture com um garfo.
7. Quando o programa terminar já pode montar os wraps - ou então coloque os ingredientes na mesa e cada um pode fazer os seus a seu gosto:
8. Espalhe o molho de iogurte em toda a extensão do wrap e ao meio coloque uma fila de vegetais e outra de frango. Enrole o wrap e faça uma pequena bolsinha em baixo, dobrando o fundo, para o recheio não sair. Bom apetite!