

GUISADO DE FRANGO BELGA



CONFEÇÃO

1. Descascar e picar a cebola na velocidade 11 durante 10seg.
2. Substitui a lâmina picadora pelo misturador, juntei o azeite o aipo e o vinho branco e o caldo, selecionei o Programa P1 de cozedura lenta a 130 graus durante 5min.
3. No final do programa juntei o frango as cenouras, alho francês, a folha de louro e o tomilho e temperei com sal. Selecionei o programa P2 de cozedura lenta a 95graus durante 45min.
4. No final escorri a frango e os legumes para uma travessa. Juntei o iogurte grego ligeiro (com raspas de limão, pimenta e duas colheres de sopa de água e a gema de ovo-bati tudo) (substituto de natas) ao restante suco da taça.
5. Misturei na velocidade 6 durante 2 min. No final reguei a carne com o molho... Coloquei coentros... (Não tinha estragão)

INGREDIENTES

- 750G DE PEITO DE FRANGO (TEM MAIS PROTEINA)- SUBSTITUI PELAS COXAS DE FRANGO
- 1CEBOLA
- 200G CENOURAS
- 200G DE ALHO FRANCÊS
- 50G AIPO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 20CL VINHO BRANCO SECO
- CALDO GALINHA (COLOQUEI 1/4)
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 RAMINHO DE TOMILHO
- 15 CL DE IOGURTE GREGO LIGEIRO (SUBSTITUTO DE NATAS)
- 1 GEMA DE OVO
- 10 RAMINHOS DE ESTRAGÃO (USEI COENTROS)
- SAL QB.