

FRANGO NO SAL



INGREDIENTES

- 1 FRANGO CASEIRO COM CERCA DE 1,5 KG
- 2 KG SAL
- 2 CLARAS DE OVO
- 1 LIMÃO ABERTO AO MEIO

CONFEÇÃO

1. Colocar 2ltº de água na cc e programar steam 1 hora. Fiz este processo para a água começar a aquecer e depois é que passei ao frango.

2. Bater duas claras de ovo com um garfo.

3. Numa taça colocar o sal e misturar as claras de ovo.

4. Na varoma da CC colocar papel vegetal e dispor uma camada de sal, colocar o frango e dentro dele o limão depois colocar o restante sal por cima, tapar com a tampa a minha ficava a abanar e coloquei prata... mas já me aconselharam a não o fazer e é preferível deixar mais tempo tipo 10 minutos para a proxima assim o farei " concelho de Alexandra Pinto, madrinha"

5. Colocar em cima da CC e aumentei o tempo para 1 hora pois nesta altura a água já fervia.

6. Como era caseiro fiz em 1 h e 45 minutos penso que se for de compra deverá chegar 1 hora e 25 minutos também tem o factor do peso do frango quanto maior mais tempo.

8. Para a próxima também sigo o conselho da minha mãe em vez de o tapar todo com sal só faço a camada do fundo e viro a meio do tempo...
