Carne

Receita de Fã
Fácil
30 Min.
2 Doses

LOMBOS DE FRANGO COM CAMARÃO, DELICIAS E CARIL

INGREDIENTES

- 1 COV DE LOMBOS DE FRANGO COMPREI NO LIDL
- 400 GR MIOLO DE CAMARÃO
- 6 UN DE DELÍCIAS DO MAR
- 1 COLHER DE CAFÉ DE GENGIBRE EM PÓ
- 1 PACOTE NATAS DE CARIL
- 30 ML AZEITE
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 2 DENTES DE ALHO
- SAL, PIMENTA Q.B

CONFEÇÃO

1. Picar a cebola e alho com uns toques no turbo, limpar as paredes e voltar a repetir.
2. Retirar a lâmina e colocar o acessório de mistura com o azeite e vel 3 / 120 graus / 5 min.
3. Adicionar o frango e vel 3 / 120 graus / 5 min.
4. Adicionar os restantes ingredientes e vel 2 / 100 graus / 25 min.
5. Verificar os temperos.
6. Mas antes de fazer o frango aqueci 0.7 l água na taça por 10 min e coloquei 1 caneca de couscous numa taça de vidro e temperei com sal e raspa de lima adicionei 1 caneca de água quente mexi e abafei. Reservei.
7. Fiz um salteado na frigideira de cogumelos porto belo com alho azeite sal e courgete é opcional pois estes cogumelos são de sabor forte