

FRANGO SENTADO ACOMPANHADO COM BATATINHAS E LEGUMES COZIDOS A VAPOR



INGREDIENTES

- 1 FRANGO
- ALHO
- SAL
- MALAGUETA MOÍDA NA CC
- VINHO BRANCO
- SUMO DE LIMÃO
- PIMENTÃO DOCE
- AZEITE PARA ESFREGAR O FRANGO
- BATATAS PEQUENAS
- 1 MOLHO PEQUENO DE NABIÇAS
- ALHO E AZEITE PARA AS BATATAS

CONFEÇÃO

1. Fazer uma marinada para o frango com vinho branco, alho, limão, pimentão doce, sal e malagueta moída a gosto. Deixar a marinar no frigorífico 24 horas para o frango ganhar gosto. Colocar o frango esfregado com um pouco de azeite na taça e deitar a marinada juntamente.
2. Lavar bem as batatinhas com casca com água quente para ficarem bem lavadas colocar na panela de vapor juntamente com legumes bem lavados usei um molho de nabiças pequenas.
3. Selecionar o programa a vapor P2.
4. Após terminar o programa tirei as batatas e os legumes as batatas coloquei num tabuleiro de ir ao forno com azeite e alho e levei ao forno alourar.
5. Verifiquei a cozedura do frango e pôs por opção mais 15 minutos no mesmo programa depois tirei para servir.