

PEITO DE FRANGO DE CARIL COM LEGUMES E COUSCOUS



CONFEÇÃO

1. Colocar a lâmina picadora , colocar 1 cebola média, 1 dente de alho e pique, limpar a pele e sementes do tomate junto ao preparado e pique a velocidade 11 durante 10 segundos.
2. Troque a lâmina pelo acessório misturador junto azeite e seleccione o programa cozedura lenta P 1.
3. Quando terminar adicione os peitos de frango cortados aos cubos a cenoura, pimento e beringela cortados aos cubanos, 1 cubo caldo, sal ,pimenta e caril a gosto adicione 100 ml de água e seleccione o programa cozedura lenta P3 .
4. Preparação dos couscous 60gr por pessoa, logo 240 gr de couscous , junte numa taça com 1 colher de azeite e adicione 240 ml de água a ferver com sal tape a taça e aguarde 5 minutos.

INGREDIENTES

- 2 PEITOS DE FRANGO CERCA 200GR
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 TOMATE MADURO 250 GR
- 1 PIMENTO PEQUENO (50 GR)
- 1 BERINGELA PEQUENA (50GR)
- 1 CENOURA PEQUENA(50GR)
- 100 ML DE ÁGUA
- 100 ML DE AZEITE
- SAL 1 COLHER DE CHÁ
- 1 CUBO DE CALDO
- CARIL A GOSTO
- PIMENTA Q.B
- COUSCOUS
- 240 GR DE COUSCOUS
- 240GR DE ÁGUA
- AZEITE 1 COLHER
- SAL 1 COLHER DE CHÁ