

PERNAS DE FRANGO À ANNA



CONFEÇÃO

1. Temperar as pernas com a massa de pimentão, alho, caril, pimenta e sal.

2. Picar 1 cebola com a ultrablade e uns toques de turbo.

3. Alterar para a misturadora e juntar azeite e o louro. Programar slowcook p1 130° 5min.

4. Adicionar as pernas e repetir o programa, virando as pernas a meio do tempo para que fiquem douradas.

5. Acrescentar os líquidos e programar slowcook p2 100° 40min. Nos últimos minutos, retirar a tampa de vapor para que o molho apure.

INGREDIENTES

- 4 PERNAS DE FRANGO (COMO ERAM ENORMES GUARDEI A COXA)
- 1 CEBOLA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 FIO DE AZEITE
- 1 C. SOPA DE MASSA DE PIMENTÃO
- 1 C. CHÁ DE MASSA DE ALHO CASEIRA (OU ALGO PICADO)
- 1 PITADA DE CARIL
- PIMENTA ROSA MOÍDA NA HORA
- 200ML DE AGUA
- 200ML DE AGUARDENTE OU VINHO BRANCO
- SAL A GOSTO.