Carne

Receita Oficial
Fácil
30 Min.
2 Doses

FRANGO COM CENOURAS E COENTROS

INGREDIENTES

- 2 PEITOS DE FRANGO
- 280 G CENOURAS
- RASPA DE 1/2 LARANJA
- 10 RAMINHOS DE COENTROS
- 2 PITADAS DE SAL
- 1 POUCO DE AZEITE

CONFEÇÃO

1. Descasque as cenouras e corte-as em tiras com um descascador. Corte os peitos de frango em tiras. Lave e pique os coentros.

2. Coloque as cenouras, o frango, a raspa de laranja e metade dos coentros numa taça.

3. Deite 0,7 L de água na taça de preparação. Coloque a mistura de frango/cenoura no cesto de vapor. Coloque o cesto na taça e seleccione o programa de vapor durante 20 min.

4. Após a cozedura, polvilhe com os restantes coentros, tempere com sal, regue com azeite e sirva com arroz.