

# PEITO DE FRANGO = CARNE PICADA À BOLONHESA COM NATAS (BASE DE STROGONOFF)



## INGREDIENTES

- PEITOS DE FRANGO ( 4/5), OU CONSOANTE O QUE TIVER;
- CEBOLA Q.B
- 1 DENTE DE ALHO
- KNORR
- AZEITE Q.B
- POLPA DE TOMATE (325G) ( ISTO AQUI É A GOSTO, A RECEITA FALAVA EM 90G)
- ÁGUA (4 COLHERES DE SOPA, PARA AS MEDIDAS QUE FIZ)
- PIMENTA, NOZ MOSCADA, PIRI PIRI, A GOSTO
- 1 PACOTE DE NATAS NORMAL

## CONFEÇÃO

1. Tinha peitos de frango descongelados e decidi picá-los na Cici, acessório picador, vel 12, 1 minuto. Olhei para o nosso livro 1 milhão, e vi lá a receita de strogonoff (que é com carne de vaca, mas usei a de frango). Não usei nem cogumelos nem paprika porque não tinha.
2. Depois de picar a carne, retirei para um pirex. Descasquei a cebola e alho com a lâmina picadora, durante 10 seg vel 11, como indica a receita.
3. Substitui a lâmina picadora pelo acessório misturador. Juntei à cebola e alho, o azeite, e seleccionei o P1 de cozedura lenta 130º, durante 5 minutos. De seguida juntei a carne ( equivalia a 4/5 peitos de frango picados), knorr, coloquei polpa de tomate em pacote (325g), coloquei muito mais do que pede a receita, porque gosto que fique muito molho no fim. Adicionei um pouco de água ( 4 colheres sopa), coloquei pimenta branca, noz moscada e piri piri, seleccionei o programa P3 de cozedura lenta a 100º durante 10 minutos. Ao final de 10 minutos vi que ainda não estava bom para mim a carne e coloquei mais 10 minutos ( é ir vendo se querem mais ou menos passada). Antes de acabar o tempo, ou seja, a 5 minutos do fim juntei as natas.
4. E já está, é super fácil, fica uma espécie de bolonhesa com natas. Pode juntar o que quiser de acompanhamento, puré de batata doce, esparguete, ou ate mesmo arroz normal, acompanhar com uma salada que nem precisa de ser temperada se tiverem ficado com muito molho :)