

ESPARGETE AL DENTE COM PEITOS DE FRANGO



CONFEÇÃO

1. Coloquei na taça 3 cebolas peq,5 dentes alho, 2 tomates congelados aos bocados e algumas tiras de pimentos tb congelados e velocidade 10/ 10seg. Depois terei a lamina de picar e coloquei o mexedor coloquei tudo no centro e deitei azeite e 3 folhas de louro e caldo de galinha, sal e pimenta preta moída no momento,prog.cozedura lenta P1. Passado o tempo abri e coloquei so os peitos do frango cortados aos pedaços peq e continuou o prog P2. Deixei passar 15m e dei uma mexidela e deitei um pouco de vinho tinto,polpa de tomate e harissa como se vê na foto. Continua o prog mais 10m, e abro novamente coloco agua já a ferver e a esparguete partida a meio volto a fechar e vou controlando até estar AL Dente como eu gosto.Ficou divinhal. Experimentem e dêem a vossa opinião.

INGREDIENTES

- 3 CEBOLAS PEQUENAS CORTADAS
- 5 DENTES ALHO
- 2 TOMATES CONGELADOS CORTADOS
- 1 PIMENTO CONJELADO TIRAS
- AZEITE, SAL E PIMENTA QB
- 3 FOLHAS LOURO
- 1 CALDO GALINHA
- 4 PEITOS DE FRANGO CORTADO AOS BOCADOS
- 100ML VINHO TINTO
- 1 COLHER DE POLPA DE TOMATE
- 1 COLHER DE HARISSA
- AGUA QUENTE QB
- ESPARGUETE 5 PESSOAS