

PEITOS DE FRANGO COM MOLHO DE TOMATE E MANTEIGA



INGREDIENTES

- 4 A 5 PEITOS DE FRANGO, SEM PELE E DESOSSADO
- SAL E PIMENTA
- 7 CL DE AZEITE
- 5-6 TOMATES, EM CUBOS
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 PUNHADO DE MANJERICÃO FRESCO,
- 2 C. SOPA DE MANTEIGA
- 300 G DE ESPARGUETE

CONFEÇÃO

1. Cubra os peitos de frango com película aderente e bata, de modo a ficarem com a mesma espessura, em todo o comprimento.
2. Tempere-os de sal e pimenta moída na hora. Reserve.
3. Faça o esparguete, cozendo-o conforme as instruções da embalagem.
4. Descasque os dentes de alho e coloque-os juntamente com os tomates, na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 10, durante 10 seg.
5. Substitua agora a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte o azeite. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C , durante 5 min.
6. Tempere de sal e pimenta e selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 95 °C durante 20 min.
7. A 3 minutos do fim, junte a manteiga ao molho de tomate.
8. (se no fim achar que ainda não está a seu gosto, selecciono mais uns minutos)
9. Entretanto numa frigideira, aqueça um fio generoso de azeite e adicione o frango. Frite-o por vários minutos de cada lado, até este ficar cozinhado a seu gosto.
10. Deite o molho sobre a massa, previamente escorrida, e sobre os peitos de frango e junte algumas folhas de manjeriço, picadas.