

FRANGO EM MOLHO DE LEGUMES



INGREDIENTES

- MOLHO DE LEGUMES
- 1/2 CEBOLA MÉDIA
- 2 DENTES DE ALHO
- AZEITE Q.B.
- SAL Q.B.
- 500 G LEGUMES A GOSTO (BRÓCULOS, ABÓBORA, CHUCHU, COUVE FLOR, COUVE BRANCA)
- 200 G POLPA DE TOMATE
- 150 ML ÁGUA
- MONTAGEM:
- FOLHAS DE COUVE
- QUEIJO RALADO
- 2 PERNAS DE FRANGO COM COXA

CONFEÇÃO

1. Este é um dos destinos possíveis para o tal molho de legumes. Fica excelente e com um molho rico para que não faltem legumes à mesa.

3. 1. Colocar a cebola, alho e azeite na taça e seleccionar P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min (com o acessório picador).

4. 2. Adicionar os restantes ingredientes do molho, no cesto colocar a couve e seleccionar o P1 de sopas mas apenas 20 minutos.

6. Montagem:

8. 1. Colocar a couve na base do recipiente, seguido do frango. Regar com o molho de tomate e cobrir com o queijo ralado.

9. 2. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante aproximadamente 1h-1h20 (confirmar, depende do tamanho das peças).

11. Acompanha muito bem uma salada!
