

PEITOS DE FRANGO COM ESPINAFRES E ARROZ DE ALHO FRANCÊS



INGREDIENTES

- 1 PEITO DE FRANGO
- ESPINAFRES
- 1 CEBOLA
- QUEIJO RICOTA
- ARROZ
- ALHO FRANCÊS
- TOMATE
- ALHO

CONFEÇÃO

1. Peito de frango

3. Azeite e espinafres no slow cook 5 min a 130 graus no fim
adicionar queijo ricota e slow cook 3 min 130 graus

5. Fazer vários cortes ao longo do peito de frango e rechea-los com
o preparado anterior

7. Meter num tabuleiro e temperar com sal, pimenta, nos moscada
e cobrir com queijo ralado

8. Ir ao forno 20 min a 220 graus

10. Arroz

12. 1 cebola e

13. Alho triturar no pulse 1 min

15. Adicionar azeite e slow cook 5 min a 130 graus

17. Adicionar alho francês as rodela e slow cook 5 min

18. Adicionar polpa de tomate 2 colheres e slow cook 5 min

19. Acionar arroz e slow cook 5 min

20. Adicionar água e tempero a gosto

21. E slow cook 10 min!
