

Escondidinho de frango com batata doce

Equipe FooFit · 30/06/2021



Tempo de Preparo

40 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

7

Description

Ingredientes

- 1 kg de batata doce
- água
- noz-moscada a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- sal a gosto
- 500 g de peito de frango
- água
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 tomate
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- cebolinha a gosto
- salsinha a gosto

Preparo

1. Descasque as batatas doces e corte em pedaços médios.
2. Coloque em uma panela e cubra com água.
3. Deixe cozinhando até que fiquem bem macias.
4. Tire as e reserve a água do cozimento.
5. Amasse as e adicione aos poucos a água do cozimento até dar o ponto de purê bem liso.
6. Tempere com noz-moscada sal e pimenta a gosto e reserve.
7. Cozinhe o peito de frango em água abundante com uma folha de louro.
8. Quando estiver cozido desfie coloque em um refratário separado e reserve a água do cozimento.
9. Em uma panela média acrescente o azeite cebola alho e gengibre. Deixe refogar até que a cebola fique transparente.
10. Acrescente o tomate e depois o frango desfiado.
11. Coloque um pouco do caldo do cozimento do frango para não deixar o refogado seco.
12. Tempere com sal pimenta do reino salsinha e cebolinha e reserve.
13. Em um refratário de vidro coloque a camada de frango e em seguida uma camada de purê de batata doce.
14. Leve ao forno a 180° C por mais ou menos 20 minutos apenas para aquecer.
15. Valor calórico: 302 KcalConfira mais receitas fit em <https://geracaofit.com/>.