

Filé de frango ao molho de maracujá

Escrito por Cida

Seg, 24 de Setembro de 2007 04:48 - Última atualização Seg, 24 de Setembro de 2007 04:53

FILE DE FRANGO AO MOLHO DE MARACUJÁ



Ingredientes:

- 5 filés de frango
- ½ xícara (chá) de suco de maracujá
- 1 colher (chá) de sal
- pimenta do reino
- manteiga para fritar

Molho:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 lata de creme de leite
- 1 vidro pequeno de palmito
- 100g de cebolinha em conserva
- manjericão

Modo de fazer:

Em um recipiente coloque o sal, o suco de maracujá concentrado e a pimenta. Passe os filés por este tempero e deixe-os por aproximadamente 30 minutos (para pegar gosto).

Filé de frango ao molho de maracujá

Escrito por Cida

Seg, 24 de Setembro de 2007 04:48 - Última atualização Seg, 24 de Setembro de 2007 04:53

Em uma frigideira aqueça a manteiga e frite os filés (com a frigideira tampada). Retire do fogo e coloque em um refratário. Regue com o molho e salpique manjerição.

MOLHO

Em uma panela aqueça a manteiga e refogue a cebola. Junte o mel, a mostarda e o suco de maracujá concentrado. Misture e cozinhe por alguns minutos. Adicione o creme de leite e cozinhe por aproximadamente 2 minutos. Desligue e junte a cebolinha e o palmito.

DICAS: Substitua o palmito por cogumelos. Substitua o frango por filé de pescada.