

Oi gente! Depois de postar no Instagram a foto do meu almoço, que foi esse Ensopado de Frango com Legumes, resolvi postar a receita completa. Perguntei se vocês queriam a receita e..... uma explosão de comentários pedindo ela!

Adoro comidas caudelosa... isto é, cheeeeias de caldo! Mas exige um pouco de tempo porque para pegar gosto, o caldo precisa ficar cozinhando em fogo baixo por “muito” tempo. E esse é o maior segredo de todos para esse tipo de receita.

O resto não tem mistério... basta escolher os seus legumes favoritos e usar o peito de frango. Melhor parte porque contém pouquíssima ou quase nenhuma quantidade de gordura.



Vamos à receita?

4.5 from 2 reviews

ENSOPADO DE FRANGO COM LEGUMES

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 20 mins

Tempo de Cozimento: 60 mins

Tempo Total: 1 hora 20 mins

Rendimento: Serve 6 pessoas

Ingredientes

- 1kg de filé de peito de frango
- 5 dentes de alho em pedaços
- 1 cebola grande picada
- 2 colheres sopa de azeite extravirgem
- 1 cenoura grande em pedaços
- 1 batata doce em pedaços
- 1 abobrinha grande em pedaços
- 2 xícaras de extrato de tomate

- 4 xícaras de água
- Sal rosa e pimenta-do-reino a gosto
- 1 ramo de alecrim
- 1 limão

Como faz?

1. Corte o frango em cubos, transfira para uma tigela com um pouco de água e despeje o suco de 1 limão. Deixe em repouso por 30 minutos (eu gosto de fazer isso para amenizar o cheiro forte de frango)... mas é uma etapa completamente opcional!
2. Doure, levemente, a cebola e o alho no azeite.
3. Adicione os cubos de frango e refogue até começarem a ficar branquinhos.
4. Adicione a cenoura, a batata doce, o extrato de tomate, a água, o alecrim, o sal e a pimenta-do-reino. Misture tudo, abaixe o fogo para fogo baixo e deixe a panela tampada entreaberta. Cozinhe por 45 minutos.
5. Obs: fogo baixo e cozimento lento é o grande segredo para uma receita com muito sabor!
6. Quando faltar 15 minutos, adicione a abobrinha.
7. Refogue até dourar o frango
8. Prove e ajuste o sal.
9. Sirva quente ou aguarde amornar para dividir em porções e congelar.
10. No Instagram, mostrei que escolhi arroz integral como acompanhamento!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.