Couscous de legumes com peito de frango no forno

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Receitas com Toque de Pimenta	Médio	Médio	Médio	Com a família	4 pessoas

Ingredientes

- Q.b. de Pimenta À Base de Azeite Gallo Original
- 80ml de Gallo Azeite Novo 2018-2019
- 4 peitos de frango com pele
- 50g de cenoura
- 50g de ervilha
- 50g de abobrinha
- 240g de couscous
- 240ml de água
- 10g de alho
- Sal e pimenta de reino a gosto

Modo de preparação

1. Corte a abobrinha e a cenoura já descascada em cubos pequenos.
2. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
3. Coloque numa frigideira metade do azeite e coloque o frango, deixando dourar de ambos os lados.
4. Em seguida leve ao forno a 180ºC durante 15 minutos.
5. Então, deixe descansar e reserve.
6. Refogue o alho laminado, a cenoura e a abobrinha em azeite bem quente, junte o couscous, coloque a água e, quando ferver, desligue o fogo e deixe tapado até o couscous hidratar.
7. Sirva com o peito de frango fatiado por cima, adicionando pimenta preta moída na hora.
8. Finalize com um fio de Gallo Azeite Novo 2018-2019 e, se gosta de sabores fortes, junte umas gotas de Pimenta com Azeite Gallo Original.

Produtos utilizados

Pimenta À Base de Azeite Gallo Original

Pimenta À Base de Azeite

Azeite Novo 2018-2019

Azeite Virgem Extra Premium

Veja também

Carne *Rápido* *Fácil*

Pizza de presunto com rúcula

Carne *Médio* *Fácil*

Salada de entrecôte com arroz vermelho, manga e tomate

Carne *Médio* *Fácil*

Espetadas de frango com molho de amendoim

Carne *Demorado* *Fácil*

Perna de cabrito em crosta de ervas

Carne *Demorado* *Fácil*

Perna de borrego no forno com chalotas e cogumelos

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide