Couscous de legumes com peito de frango no forno

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Receitas de Natal	Rápido	Médio	Médio	Com a família	4 pessoas

Ingredientes

- 80ml Gallo Azeite Novo 2019-2020
- 4 peitos de frango com pele
- 50g de cenoura
- 50g de ervilha
- 50g de courgette
- 240g de couscous
- 240ml de água
- 10g de alho
- Sal e pimenta preta a gosto

Modo de preparação

1. Corte a courgette e a cenoura já descascada em cubos pequenos.
2. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
3. Deite numa frigideira metade do Gallo Azeite Novo e coloque o frango, deixando corar de ambos os lados.
4. De seguida leve ao forno durante 15 minutos a 180ºC.
5. No fim, deixe descansar e reserve.
6. Salteie o alho laminado, a cenoura e a courgette em Gallo Azeite Novo bem quente, junte o couscous, deite a água e, quando ferver, desligue o lume e deixe tapado até o couscous hidratar.
7. Sirva com o peito de frango fatiado por cima, adicionando pimenta preta moída no momento.
8. Finalize com um fio de Gallo Azeite Novo e, se gosta de sabores fortes, junte umas gotas de Pimenta.

Produtos utilizados

Azeite Novo 2019-2020

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