



# Couscous de legumes com peito de frango no forno



Categoria  
Carne



Tempo de preparação  
Médio



Dificuldade  
Médio



Custo  
Médio



Com quem?  
Com a família



Nº de pessoas  
4 pessoas

## Ingredientes



80ml Gallo Azeite Virgem Extra Premium Colheita Madura

- 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 Virgem Extra Premium Colheita Madura e coloque o frango, deixando corar de ambos os lados.

4

De seguida leve ao forno durante 15 minutos a 180°C.

5

No fim, deixe descansar e reserve.

6

Salteie o alho laminado, a cenoura e a courgette em Gallo Azeite Virgem Extra Premium Colheita Madura 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 Virgem Extra Premium Colheita Madura e, se gosta de sabores fortes, junte umas gotas de Pimenta.



## Produtos utilizados



### *Colheita Madura*

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*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide